

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУДО СШ

«Атлетическая гимнастика»

 Н.Н. Ахметзянова

Приказ №36-А от «01» сентября 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

этап начальной подготовки – 3 года,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 6 лет,
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Составитель:
Инструктор-методист

Белоусова И.Д.

Тренер-преподаватель
по ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

Сизарева Т.В.

Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить прилагаемую примерную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».
2. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «фигурное катание на коньках» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1092, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022г. № 1309 и от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки:

- воспитание спортсменов высокой квалификации;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные:

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд;
- подготовка инструкторов и судей по фигурному катанию на коньках;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку

спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях

Конкретизация целей и основных задач подготовки боксеров находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях:

- спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности.

Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности баскетболиста.

При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности.

Результатом реализации Программы должна стать и подготовка высококвалифицированных фигуристов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

«фигурное катание на коньках»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. №1092

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Для спортивной дисциплины «одиночное катание»			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Для спортивных дисциплин «парное катание», «танцы на льду»			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

4. Объем Программы

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. №1092

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28	28-32
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456	1456-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно - тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно - тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учебно - тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «фигурное катание на коньках».

Тренер-преподаватель в соответствии с тарификацией на учебный год до 01 января текущего года:

- разрабатывает содержание планов индивидуальной самостоятельной работы, перечень и правила безопасного использования спортивного оборудования, и другие способы, которые обучающиеся должны использовать в ходе реализации соответствующего плана, систему регулярного контроля качества выполненной индивидуальной самостоятельной работы;
- знакомит обучающихся с методикой, критериями оценки качества выполняемой самостоятельной работы, с целями, средствами, трудоемкостью, сроками выполнения, формами контроля;
- формирует у обучающихся навыки самостоятельной работы с информационно – методическими первоисточниками, спортивным оборудованием;
- осуществляет групповые и индивидуальные консультации по методике самостоятельной работы;
- осуществляет оценку достижений обучающихся в ходе реализации планов индивидуальной самостоятельной работы.

Инструктор - методист обеспечивают:

- оказание консультационно - методической помощи тренерам - преподавателям по организации индивидуальной самостоятельной работы;
- координацию и сопровождение разработки содержания планов индивидуальной самостоятельной работы посредством подготовки типовых форм планов, инструкций, памяток, индивидуальных консультаций;

учебно-тренировочные мероприятия

к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. №1092

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно - тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

спортивные соревнования

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. №1092

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	4	3	3	3
Отборочные	-	1	1	3	3	3
Основные	2	4	3	5	5	6

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. №1092

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28	28-32
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456	1456-1664

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках»,
утвержденному приказом
Минспорта России

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15	7-10
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9	9-11	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45	45-50	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2-4
6.	Хореографическая подготовка	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15	5-10
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-6	1-6	5-9	5-9
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Данная Программа по фигурному катанию на коньках реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях фигурным катанием на коньках и физической культурой в целом:

от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд Приморского края и демонстрации высоких результатов во всероссийских официальных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию.

Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта.

Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими.

В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом:

чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом. Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса; - единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Приложение № 1

к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «фигурное катание»,
утвержденной приказом
Минспорта России

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения 	В течение года

		к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами	В течение года

		различных видов спорта.	
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной	В течение года

		подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга

в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Приложение № 2
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «фигурное катание»,
утвержденной приказом
Минспорта России

**План мероприятий,
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление от сценари
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с с об
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных сп препа проверке препа (тренер называ препарата для с
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение ви мер
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онл системы ан
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в пов вопрос по антид родителей. Научи по
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с о

		антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление сценар
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение часть систем
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведен
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с с обеспечение в

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в пов вопрос по антид родителей. Н сервис
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение часть систем
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с обеспечение в

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду. Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок,

регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок.

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Обучающиеся **этапа спортивного совершенствования** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера – преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям;

- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки;
- принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря;
- в роли судьи, секретаря в городских соревнованиях.

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с

приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 регистрационный №612838).

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачом-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно

обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки, основываясь на рекомендациях врача по спортивной медицине. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы; • различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Организация и проведение лечебно-профилактических мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности и реабилитации после перенесенных заболеваний и травм входит в функции врача по спортивной медицине.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится по завершению полугодия (июнь месяц).

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется и на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных соревнованиях.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд края и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

Итоговая аттестация проводится ежегодно – в конце учебного года.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

Тренировочный этап формируется из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущем этапе и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке (требования 2 юношеского разряда).

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке (тренировочные группы до 2-х лет – 2 и 1 юношеские разряды, тестирования и наличия разряда; тренировочные группы свыше 2-х лет – 2 и 1 спортивные разряды).

В учебно-тренировочные группы танцев на льду и парного катания 1 года обучения могут быть зачислены спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на предыдущем этапе и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке (требования 2 юношеского разряда), тестирования и наличия разряда.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. №1092

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. №1092

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. №1092

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«фигурное катание на коньках»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. №1092

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фигурное
катание на коньках»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение 5 оборотов	с	не более	
			2,77	2,55
2.2.	Многоскоки 20 м	с	не более	
			4,7	
2.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			81,3	84,5
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(1-3 года обучения)

Цель обучения на начальном этапе подготовки – содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка скольжения.

Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):

1. Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания: - элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов); - прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5; 2 оборота с различных подходов; - элементам простых и сложных вращений с различных подходов.

2. Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений. 3. Выполнение соответствующих разрядных нормативов. Основные задачи по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП, ХОРЕОГРАФИЯ):

1. Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.

2. Развитие скоростных, двигательных-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.

3. Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

Основные задачи адаптационного периода:

- Вызвать у детей желание кататься;
- Обеспечить процесс общей физической подготовки;
- Выработать навыки самообслуживания, необходимые для подготовки к занятиям и после них;
- Сформировать первоначальные представления о технике катания на коньках;
- Решить организационные проблемы подготовки инвентаря.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
(1-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

При построении годичного макроцикла подготовки для групп УТГ структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок.

Возможно построение одно - и двухволнового вариантов с ударными днями. Показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий варьируются в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и специфики их возраста.

Наиболее эффективным будет варьирование различных типов микроциклов. В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 5- дневный микроцикл избирательной направленности для УТГ 1-2 года обучения и комплексного развития качеств для УТГ 3-4 года обучения.

С подключением занятий по ледовой подготовке (СТП) как правило целесообразно осуществлять переход на 6- дневный микроцикл. При этом объем занятий по ОФП-СФП сокращается до 2-3- 4 раз в неделю, но увеличивается их интенсивность, и они носят комплексный характер.

На 1 этапе подготовительного периода для УТГ 1-2 года обучения используют микроцикл по СТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко 2 этапу подготовительного.

На середине 2 этапа и в соревновательном занятии по ОФП-СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляется корректировка уровня развития отдельных физических качеств с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов.

Во всех случаях планирование структуры микроцикла всегда осуществляется во взаимосвязи всех видов подготовки для осуществления развивающего непрерывного процесса обучения и тренировки в группа УТГ, что служит основой для дальнейшей углубленной специализации в группах спортивного совершенствования.

На 2 этапе подготовительного периода в структуре микроциклов предусмотрено включение индивидуальной работы по постановке соревновательных программ. Возможны варианты включения такой работы ежедневно (комплексный характер микроцикла) или в отдельные дни микроцикла (избирательный характер).

Во всех случаях тренер останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации.

К концу 2 этапа подготовительного периода осуществляется переход на микроциклы, моделирующие соревновательную нагрузку.

Для проведения круговой тренировки можно использовать территорию футбольного поля и теннисный корт с резиновым покрытием.

образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«фигурное катание»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «7» июля 2022г. № 579

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое со
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпиады.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство формирования организованности, воли, нравственных навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и спортивным объектам.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле. Дневник самоконтроля. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта и их выполнении.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных судей. Положение о спортивном судействе. Работа по подготовке спортивных судейских бригад. Обязанности спортивных судейских бригад. Система зачета в спортивном судействе.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебно-воспитательного дня. Рациональное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап до	Всего на учебно-тренировочном этапе до	≈ 600/960		

вочный этап (этап спортивной специализации)	трих лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальная культурная жизнь. Роль физической культуры в формировании качеств человека. Воспитание волевых качеств.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и подготовительного обучающихся к спортивным соревнованиям. Сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация видов спортивной деятельности. Физиология спортивной деятельности. Физиология двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося на спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Метод использования техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Базовые волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки. Подготовка к эксплуатации, уход и обслуживание экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и по спортивным соревнованиям. Правила соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта в современной России. Влияние олимпийских спортивных связей и системы спорта на развитие вида спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки обучающегося. Классификация и типы спортивной деятельности. Самоанализ учебно-тренировочной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Базовые волевые качества личности. Классификация спортивной подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования спортивной подготовки. Спортивные результаты как продукт соревновательной деятельности на спортивных соревнованиях. Система спортивной подготовки обучающихся к спортивной тренировке.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления тренировочных занятий; рациональное различий направленности; организационные. Психологические средства восстановления психорегулирующие воздействия; диетические биологические средства восстановления физиотерапевтические процедуры; базирующиеся на применении восстановительных средств

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического эстетического воспитания на занятиях спортом. Патриотическое и нравственное воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (общие социальные функции спорта (эстетическая функция). Функция социализации личности).
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки обучающегося. Классификация и типология спортивной деятельности. Самоанализ учебно-тренировочной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования тренировки. Спортивные результаты как продукт соревновательной деятельности. Система спортивной подготовки. Система спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления тренировочных занятий; рациональное различий направленности; организационные. Психологические средства восстановления психорегулирующие воздействия; диетические биологические средства восстановления физиотерапевтические процедуры; базирующиеся на применении различных восстановительных мероприятий в спортивной подготовке

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» относятся

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фигурное катание на коньках» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие площадки для фигурного катания на коньках;

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. №1092

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12x2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	

17. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003г.

2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.

3. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.

4. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.

5. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.

6. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.

7. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.

8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.

9. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.

10. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М.,

11. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.

12. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.

13. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ

1. Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/>

2. Портал фигурного катания <http://www.fskate.ru/>

3. Фигурное катание <http://www.tulup.ru/>

4. Международная федерация фигурного катания <http://www.isu.org/en/home>

5. Skatecanada@skatecanada.ca

6. General Notes - MIF Tests./<http://www.webcom.com/dnkort/>.

Приложение № 1
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «фигурное
катание на коньках», утвержденной
приказом
Минспорта России
от «___» _____ 202__ г. № ____

(рекомендуемый образец)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка						
2.	Специальная физическая подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях						

4.	Техническая подготовка						
5.	Тактическая подготовка						
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская практика						
10.	Судейская практика						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год							

Приложение № 2
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «фигурное
катание на коньках», утвержденной
приказом
Минспорта России
от «___» _____ 202__ г. № ____
(рекомендуемый образец)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... 	В течение года
1.3.

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
 к примерной дополнительной образовательной
 программе спортивной подготовки по виду спорта
 «фигурное катание на коньках», утвержденной
 приказом
 Минспорта России
 от «___» _____ 202_ г. № ____
 (рекомендуемый образец)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приложение № 4
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках», утвержденной
приказом
Минспорта России
от «___» _____ 2022 г. № ____
(рекомендуемый образец)

Учебно-тематический план

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое,	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового

	патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

