

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Тодес» города Челябинска  
(МБУ ДО «СШОР «Тодес» г. Челябинска)  
454008, Челябинск, Свердловский проспект, д. 51  
Тел. (351) 727-78-04, E-mail: chelskate@mail.ru  
ОКПО 49100322, ОГРН 1027403775497, ИНН/КПП 7452024659/745301001



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МБУ ДО «СШОР  
«Тодес» г. Челябинска  
В.В. Глазкова  
2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ  
(одиночное, парное, синхронное катание)**

Программа разработана на основе:  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
фигурное катание на коньках  
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 10.12.2024г. №1208)

Рассчитана на возраст от 6 лет  
срок реализации программы – без ограничений

Составители:  
Грищенко Л.В., заместитель директора

Рецензенты:  
Заведующая кафедрой теории и методики  
конькобежного спорта УралГУФК  
Кандидат педагогических наук, доцент  
Орешкина И.Н.

г. Челябинск  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
  - 2.1. План учебно-тренировочной работы
  - 2.2. Учебно-календарный график
  - 2.3. Режим учебно-тренировочной работы
  - 2.4. Медицинское обеспечение организации
  - 2.5. Психофизическая подготовка
  - 2.6. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование
3. Методическая часть
  - 3.1. Содержание занятий на различных этапах подготовки (задачи, средства, методы)
    - 3.1.1. Этап начальной подготовки
    - 3.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
    - 3.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства
    - 3.1.4. Этап высшего спортивного мастерства
  - 3.2. Содержание и методика работы по разделам подготовки
    - 3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)
    - 3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка
    - 3.2.3. Избранный вид спорта
    - 3.2.4. Хореографическая подготовка
    - 3.2.5. Самостоятельная работа обучающихся, проходящих спортивную подготовку
      - 3.2.5.1.Инструкторская и судейская практика
      - 3.2.5.2.Восстановительные мероприятия
  - 3.3. Антидопинговые мероприятия
  - 3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы
  - 3.5. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, проходящих спортивную подготовку, и лицам, обеспечивающим организацию учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
  - 3.6. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку
4. Система контроля и зачетные требования
  - 4.1. Нормативы по технической, общей физической и специальной физической подготовке
  - 4.2. Организация и проведение тестирования
5. Перечень информационного обеспечения

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Фигурное катание на коньках** – сложнокоординационный вид спорта, основу которого составляют движения спортсмена (на одной или обеих ногах) с переменами направления скольжения, вращениями и прыжками. Включает следующие дисциплины: одиночное катание (мужское и женское), парное (женщина-мужчина) и синхронное катание.

**Фигурист** – спортсмен, систематически занимающийся фигурным катанием на коньках и активно выступающий на соревнованиях, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство.

В настоящей программе использованы ниже следующие термины, определения и понятия, обозначения и сокращения.

**Федеральный стандарт спортивной подготовки** (далее – ФССП) – государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки в данном виде спорта, предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обусловливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте.

**Программа спортивной подготовки по фигурному катанию** (далее – ПСП) – программа поэтапной подготовки физических лиц, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

**Спортивная подготовка** – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование мастерства спортсменов и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

**Спортивный резерв** - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

**Физическая подготовка** – тренировочный процесс, направленный на совершенствование физических (двигательных) качеств, возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в избранном виде спорта.

**Физическая подготовленность** – совокупность количественных и качественных измеряемых показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

**Спортивные мероприятия** – физкультурно-спортивные мероприятия различного назначения, в том числе – соревнования по видам спорта, тренировочные сборы, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

**Официальные соревнования (мероприятия)** – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

**Правила соревнований по фигурному катанию** – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

**Положение о соревнованиях по фигурному катанию** – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных

результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

**Спортивные разряды и звания по фигурному катанию** – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

**Группы начальной подготовки** (далее – НП) – возрастная категория юных спортсменов (от 6 лет), обучающихся фигурным катанием в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ПСП.

**Учебно-тренировочные группы (группы спортивной специализации**, далее УТГ) – возрастная категория (от 7 лет) спортсменов, обучающихся фигурным катанием в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Группы совершенствования спортивного мастерства** (далее – ССМ) – возрастная категория (от 13 лет) спортсменов высокой квалификации, обучающихся фигурным катанием в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Группы высшего спортивного мастерства** (далее – ВСМ) – возрастная категория (от 14 лет) спортсменов высокой квалификации, обучающихся фигурным катанием в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

ОФП – общая физическая подготовка,

СФП – специальная физическая подготовка,

ТП – техническая подготовка.

Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие.

Специальная техническая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся: хореография, акробатика, гимнастические упражнения, упражнения на специфических тренажерах и других технических устройствах. В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания вопросов отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; внутренних и внешних факторов; травматизма, питания спортсменов, допинга в спорте.

**Целью** программы является содействие всесторонней подготовке спортсменов и достижение высоких спортивных результатов в одиночном, парном и синхронном катании на коньках.

**Основными задачами** программы являются:

1. Осуществлять разностороннее развитие личности спортсмена, развивать патриотизм, чувство ответственности и активности на основе учета индивидуальных способностей.
2. Обеспечить устойчивый механизм физиологической адаптации спортсмена к физическим и психическим нагрузкам, служащий фундаментом хорошего состояния здоровья, оптимального функционирования всех систем и функций организма спортсмена.
3. Выявлять талантливых и одаренных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования в одиночном, парном и синхронном катании на коньках.
4. Воспитывать устойчивый интерес и стойкую мотивацию к систематическим занятиям и достижению высоких спортивных результатов.

5. Обеспечивать стабильное повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена в соответствии со спецификой одиночного, парного и синхронного катания на коньках.

В основе программы заложены следующие **принципы**:

1. Научности – содержание спортивной подготовки разработано на основе научно-обоснованных и практических апробированных методик.
2. Результативности – достижение положительных результатов в формировании физически развитых людей независимо от начального уровня физического развития и подготовленности.
3. Дифференциации и индивидуализации – содержание спортивной подготовки ориентируется на индивидуальные особенности каждого лица, проходящего спортивную подготовку.
4. Комплексности – тесная взаимосвязь всех видов спортивной подготовки, всестороннее развитие личности спортсмена.
5. Преемственности – последовательность и усложнение изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствие требованиям спортивного мастерства.
6. Тренировочной управляемости – процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера-преподавателя, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена.

#### **Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса**

Программа спортивной подготовки для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Тодес» города Челябинска (далее МБУ ДО «СШОР «Тодес» г. Челябинска) разработана на основе Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1092 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках»; Устава МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска; Положение об оплате труда работников муниципальных учреждений, подведомственных Управлению по физической культуре и спорту Администрации города Челябинска от 27.06.2023г. № 40/21.

Программа спортивной подготовки рассчитана для подготовки обучающихся в группах начальной подготовки на 3 года, для учебно-тренировочных групп (групп спортивной специализации) на 5 лет, групп совершенствования спортивного мастерства без ограничений и групп высшего спортивного мастерства без ограничений.

Наполняемость групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливаются программой спортивной подготовки, учитывая требования стандарта спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и Положения об оплате труда работников муниципальных учреждений, подведомственных Управлению по физической культуре и спорту Администрации города Челябинска № 40/21 от 27.06.2023г. (Таблица 1).

Таблица 1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы спортивной подготовки, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, требования по подготовке обучающихся, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска**

До года	Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Объем учебно-тренировочной работы: часов в неделю	Наполняемость групп (человек)		Требования по физической и спортивной подготовке к концу спортивного сезона
					мин.	макс.	
	Этап начальной подготовки	1	6 лет и более	6	10	30	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Без разряда

Свыше года	Этап начальной подготовки	<b>2</b>		12	3	30	Выполнение нормативов ОФП, СФП Норма «Юный фигурист»
	Этап начальной подготовки	<b>3</b>		14	3	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП Норма «Юный фигурист»
До трех лет	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>1</b>	8 лет и более	14	2	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП 2–3 юношеский разряд
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>2</b>			2	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП 2 – 3 юношеский разряд
Свыше трех лет	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>3</b>		20	2	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП 1 -2 юношеский разряд, 2 спортивный разряд
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>4</b>			3	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП 1 юношеский – 2 спортивный разряд
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>5</b>			3	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП 1 спортивный разряд – КМС
	Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>1</b>	13 и более	24	1	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП КМС - подтверждение
	Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>2</b>			1	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП КМС - подтверждение
	Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>3</b>					Выполнение нормативов ОФП, СФП КМС - подтверждение, участие в соревнованиях по программе МС
	Этап высшего спортивного мастерства	<b>Без ограничений</b>	14 и более	28	1	2	Участие в соревнованиях по программе МС и выполнение нормативов ОФП, СФП МС

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности фигуристов на различных этапах, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку по годам спортивной подготовки и необходимое для этого снижение количества лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах, а также увеличение времени тренировочных часов.

Настоящая программа является документом, который определяет стратегию подготовки способных спортсменов. Основным критерием для продолжения занятий фигурным катанием на коньках является выполнение спортсменами контрольных нормативов по специальной физической и специальной технической подготовки, а также их положительная динамика и анализ выполнения программы спортивной подготовки.

Специальная техническая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих её других видов подготовки, к которым относятся хореография, гимнастические упражнения, упражнения на специфических тренажёрах и других технических устройствах необходимых для целенаправленной работы и подготовки всесторонне развитых спортсменов.

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме общей и специальной физической, технической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне учебно-тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинг в спорте.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

План учебно-тренировочной работы МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска рассчитан для подготовки несовершеннолетних граждан в группах начальной подготовки на 3 года, для учебно-тренировочных групп (групп спортивной специализации) на 5 лет, групп совершенствования спортивного мастерства без ограничений и групп высшего спортивного мастерства без ограничений.

Таблица 2

**Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

№	Виды спортивной подготовки	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 двух лет	Свыше двух лет	Без ограничений	Без ограничений
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	23-33	24-33	17-23	10-14	9-11	9-11
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	14-20	17-22	16-23	17-23	13-17	9-11
3	Техническая подготовка (ТП)	44-56	42-54	46-58	49-62	54-69	59-76
4	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> - теоретическая подготовка	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2-4
5	<b>Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика:</b> - участие в спортивных соревнованиях - инструкторская и судейская практика	1-2	1-2	4-6	7-9	9-11	9-11

Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса может изменяться и производится с учётом выделенных субсидий на выполнение муниципального задания МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска.

Таблица 3

**Планируемые показатели 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 двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	3	3	3	3
Отборочные	-	-	1	2-3	2-3	3
Основные	2	2	2	4-6	5	6

Распределение времени на основные разделы по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов начальной подготовки (группы начальной подготовки 1-3 годов), объемы общей и специальной физической подготовки составляют 40 - 50 % от общей нагрузки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) возрастает объем технической подготовки на льду. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. Объемы общей физической и специальной подготовки снижаются.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий, включая 6 недель восстановительных мероприятий и 2 недели самостоятельной подготовки.

Таблица 4

**План часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий  
МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска**

№	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки			Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	2	3	До трех лет	Свыше трех лет	Без ограничений
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	73	140	157	93	105	112
							133

2	Специальная физическая подготовка (СФП)	43	93	99	113	186	166	135
3	Техническая подготовка (ТП)	91	180	232	281	405	613	804
4	Хореографическая подготовка	48	93	106	107	147	85	83
5	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> - теоретическая подготовка	3	6	7	7	11	25	25
6	<b>Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика:</b> - участие в спортивных соревнованиях	3	6	7	7	14	30	30
		-	6	7	7	9	20	20
7	Контрольные испытания	3	4	4	4	6	8	8
8	Восстановительные мероприятия	36	72	81	81	117	141	162
9	Самостоятельная подготовка	12	24	28	28	40	48	56
10	Общее количество часов	312	624	728	728	1040	1248	1456

Основными формами осуществления спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР «Тодес» г.Челябинска являются: учебно-тренировочные занятия с группой; индивидуальные тренировочные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера-преподавателя, тестирование и контроль.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение второго тренера-преподавателя по общей физической, специальной физической и хореографической подготовках при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку, как в зале, так и на льду, в пределах часов учебно-тренировочной работы. Оплата труда второго тренера-преподавателя не должна превышать 100% оплаты труда, предусмотренной для основного тренера-преподавателя.

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной физической подготовки (без снижения объемов общей) и увеличение объемов технической подготовки.

В переходный период (6 недель – июнь, июль) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях или на учебно-тренировочных сборах значительно увеличиваются

объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья обучающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовки. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце спортивного сезона.

Планирование работы с учебно-тренировочными группами свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. В данных группах обучающиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 22 часов.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный;
- основной (соревновательный);
- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

**Задачи подготовительного периода:**

Основная задача **начального этапа подготовительного периода** - совершенствование физических качеств - быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, прыгучести, выносливости; решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

На **предсоревновательном этапе** подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, развитие морально-волевых качеств.

Задачами **соревновательного** периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

Задачами **переходного периода** являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. Занятия в этот период должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Недопустимы однотипные, монотонные нагрузки. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением спортивной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

### **План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для групп МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска**

Таблица 5

### **План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки на 52 недели для этапа начальной подготовки первого года**

Виды спортивной	месяцы	всего
-----------------	--------	-------

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	5	7	7	7	-	7	7	8	7	7	7	<b>73</b>
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	4	5	4	3	-	3	4	4	5	4	5	<b>43</b>
Техническая подготовка (ТП)	7	8	9	9	7	-	7	9	9	9	8	9	<b>91</b>
Хореографическая подготовка	4	5	5	4	4	-	3	4	5	5	4	5	<b>48</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	<b>3</b>
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	<b>3</b>
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тестирование и контроль	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>3</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	27	9	-	-	-	-	-	<b>36</b>
Самостоятельная подготовка	9	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	<b>12</b>
<b>Итого</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>312</b>

**План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки на 52 недели для этапа начальной подготовки второго года**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												всего часов за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	11	14	13	13	-	9	14	15	14	13	14	<b>140</b>
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	8	9	9	7	-	7	9	10	9	9	10	<b>93</b>
Техническая подготовка (ТП)	13	17	17	18	15	-	13	18	18	18	16	17	<b>180</b>
Хореографическая подготовка	7	9	9	9	8	-	7	8	9	9	9	9	<b>93</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	-	<b>6</b>
Участие в спортивных соревнованиях		1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	2	<b>6</b>
Инструкторская и судейская практика		1	2	-	-	-	-	-	-	1	1	1	<b>6</b>
Тестирование и контроль	-	-	-	4		-	-	-	-	-	-	-	<b>4</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	53	19	-	-	-	-	-	<b>72</b>
Самостоятельная подготовка	17	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	<b>24</b>
<b>Итого</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>624</b>

**План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки  
на 52 недели для этапа начальной подготовки третьего года**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												всего часов за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	15	15	15	13	-	11	15	16	16	15	15	<b>157</b>
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	9	10	10	8	-	8	9	10	9	10	10	<b>99</b>
Техническая подготовка (ТП)	17	19	23	22	19	-	18	23	25	24	20	22	<b>232</b>
Хореографическая подготовка	8	10	10	10	10	-	8	10	10	10	10	10	<b>106</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	1	<b>7</b>
Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	2	<b>7</b>
Инструкторская и судейская практика		1	2	-	-	-	-	-	-	1	1	2	<b>7</b>
Тестирование и контроль	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>4</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	62	19	-	-	-	-	-	<b>81</b>
Самостоятельная подготовка	20	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	<b>28</b>
<b>Итого</b>	<b>62</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>728</b>

**План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки  
на 52 недели для учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) до трех лет**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												всего часов за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	8	9	9	8	-	8	9	10	9	8	8	<b>93</b>
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	10	11	10	9	-	9	11	12	12	11	11	<b>113</b>
Техническая подготовка (ТП)	21	25	28	28	23	-	21	27	28	27	26	27	<b>281</b>
Хореографическая подготовка	7	10	10	10	10	-	7	10	11	11	10	11	<b>107</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	1	<b>7</b>
Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	2	<b>7</b>
Инструкторская и судейская практика		1	2	-	-	-	-	-	-	1	1	2	<b>7</b>
Тестирование и контроль	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>4</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	62	19	-	-	-	-	-	<b>81</b>
Самостоятельная подготовка	20	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	<b>28</b>
<b>Итого</b>	<b>62</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>728</b>

**План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки  
на 52 недели для учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) свыше трех лет**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												всего часов за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	10	12	10	8	-	5	12	12	10	10	10	<b>105</b>
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	18	19	18	15	-	11	19	19	19	18	19	<b>186</b>
Техническая подготовка (ТП)	30	37	39	38	36		30	39	40	39	38	39	<b>405</b>
Хореографическая подготовка	8	14	15	15	12	-	7	15	16	15	15	15	<b>147</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	<b>11</b>
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	-	-	-	-	-	2	2	2	<b>14</b>
Инструкторская и судейская практика	2	1	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	<b>9</b>
Тестирование и контроль	-	-	-	4	2	-	-	-	-	-	-	-	<b>6</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	88	29	-	-	-	-	-	<b>117</b>
Самостоятельная подготовка	28	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	<b>40</b>
<b>Итого</b>	<b>88</b>	<b>83</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>83</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>1040</b>

**План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки  
на 52 недели для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												всего часов за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	10	12	10	9	-	7	12	12	11	11	12	<b>112</b>
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	17	16	16	14	-	9	17	19	18	16	17	<b>166</b>
Техническая подготовка (ТП)	44	56	59	59	48	-	50	60	60	59	59	59	<b>613</b>
Хореографическая подготовка	5	8	9	8	8	-	5	9	9	9	7	8	<b>85</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	2	-	-	-	2	3	3	3	3	<b>25</b>
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	3	-	-	-	-	3	4	4	<b>30</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2	<b>20</b>
Тестирование и контроль	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-	-	<b>8</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	105	36	-	-	-	-	-	<b>141</b>
Самостоятельная подготовка	34	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-	<b>48</b>
<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>100</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>	<b>105</b>	<b>107</b>	<b>102</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>	<b>105</b>	<b>1248</b>

**План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки  
на 52 недели для этапа высшего спортивного мастерства**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												всего часов за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	13	13	12	9	-	9	15	15	14	13	13	133
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	13	14	13	9	-	9	15	15	14	13	13	135
Техническая подготовка (ТП)	55	76	77	76	69	-	61	78	78	78	77	79	804
Хореографическая подготовка	5	7	9	8	8	-	5	8	9	8	8	8	83
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	2	-	-	-	2	3	3	3	3	25
Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	5	3	-	-	-	-	3	4	4	30
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2	20
Тестирование и контроль	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-	-	8
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	122	40	-	-	-	-	-	162
Самостоятельная подготовка	40	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	56
<b>Итого</b>	<b>122</b>	<b>118</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>124</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>1456</b>

## 2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

### Продолжительность спортивного сезона в МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска

Начало спортивного сезона – 01 января

Окончание спортивного сезона – 31 декабря

Количество недель – 52 недель (из них 44 недели непосредственно учебно-тренировочных занятий, 6 недель восстановительных мероприятий и 2 недели самостоятельной подготовки).

Таблица 12

Этапы спортивной подготовки	1 половина учебного сезона		Самостоятельная подготовка	2 половина учебного сезона		Летние каникулы (восстановительные мероприятия)	Учебно-тренировочный сбор	Всего в год
Этап начальной подготовки	01.01-31.05	21 нед.	01.01-08.01, 01.05-04.05, 08.05-10.05; 2 нед.	01.06-31.12	31 нед.	01.06-14.07 6 нед.	до 21 дня	01.01-31.12 52 нед.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	01.01-31.05	21 нед.	01.01-08.01, 01.05-04.05, 08.05-10.05; 2 нед.	01.06-31.12	31 нед.	01.06-14.07 6 нед.	до 21 дня	01.01-31.12 52 нед.
Этап совершенствования спортивного мастерства	01.01-31.05	21 нед.	01.01-08.01, 01.05-04.05, 08.05-10.05; 2 нед.	01.06-31.12	31 нед.	01.06-14.07 6 нед.	до 21 дня	01.01-31.12 52 нед.
Этап высшего спортивного мастерства	01.01-31.05	21 нед.	01.01-08.01, 01.05-04.05, 08.05-10.05;	01.06-31.12	31 нед.	01.06-14.07 6 нед.	до 21 дня	01.01-31.12 52 нед.

Период восстановительных мероприятий не более 6 недель, период самостоятельной подготовки не более 2 недель, период проведения учебно-тренировочных сборов может меняться в зависимости от плана-графика каждой группы и выделенной субсидии на выполнение муниципального задания.

**Регламент учебно-тренировочного процесса:**

Количество учебно-тренировочных дней в неделю – 5 дней.

**Занятия для лиц, проходящих спортивную подготовку, составляют:**

Этап начальной подготовки первого года 6 часов в неделю

Этап начальной подготовки второго года 12 часов в неделю

Этап начальной подготовки третьего года 14 часов в неделю

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет 14 часов в неделю

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше лет трёх 20 часов в неделю

Этап совершенствования спортивного мастерства 24 часа в неделю

Этап высшего спортивного мастерства 28 часа в неделю.

**2. Продолжительность учебно-тренировочной работы:**

Учебно-тренировочная работа проводится по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска не позднее 01 января. Продолжительность тренировки исчисляется в астрономических часах по 60 минут.

**3. Нормативный срок спортивной подготовки:**

Без ограничений

**4. Режим учебно-тренировочной работы обучающихся в праздничные дни:**

В школе установлена семидневная рабочая неделя с двумя выходным днями для лиц, проходящих спортивную подготовку. Режим учебно-тренировочных занятий составляется с учётом этапа подготовки спортсмена и плана учебно-тренировочной работы МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками, согласно Постановлениям РФ и Законодательства:

Январь - Новый Год

Февраль – «День защитника Отечества»

Март – «Международный женский день»

Май – «Праздник весны и труда», «День Победы»

Июнь – «День России»

Ноябрь – «День народного единства».

**5. Формы учебно-тренировочной работы:**

Основными формами осуществления спортивной подготовки в МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска являются: учебно-тренировочные занятия с группой; индивидуальные учебно-тренировочные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера-преподавателя, тестирование и контроль.

**6. Приемные и контрольно-переводные тесты проходят в соответствии с Правилами приема и отчисления несовершеннолетних (совершеннолетних) граждан МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска и Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска:**

- сдача контрольных тестов при приёме – с 10 апреля по 30 апреля, с 20 по 31 августа и с 05 по 20 ноября текущего года.

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП) – с 20 апреля по 31 мая, с 24 ноября по 30 ноября;
- сдача контрольных нормативов по хореографии - апрель, май;
- хореографическая подготовка проходит в виде «зачёт-незачёт»;
- зачёты по теоретической подготовке - в течение учебного года.

Теоретическая подготовка проходит во время учебно-тренировочных занятий. Оценка результатов сдачи теоретической подготовки отмечается в журнале учёта работы тренера-преподавателя в виде «зачет-незачет».

-сдача инструкторской и судейской практики – в течение учебного года включает в себя подготовку лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей, сдача, которой проходит во время учебно-тренировочных занятий. Оценка результатов сдачи инструкторской и судейской практики отмечается в журнале учета работы тренера-преподавателя в виде «зачёт-незачёт».

- результаты выступлений на соревнованиях – в тот же день;
- выполнение спортивных разрядов – в течение учебного года.

Сроки проведения приемной, промежуточной аттестации, текущего контроля определяются тренером-преподавателем и администрацией МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска в соответствии с требованиями программы спортивной подготовки, утверждается директором МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска, и не позднее, чем за месяц до проведения приёмной, промежуточной аттестации доводятся до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

### **2.3. РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

При приёме детей в МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска администрация обязана ознакомить родителей (законных представителей) с Уставом МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска, программой спортивной подготовки, с процедурой проведения индивидуального отбора поступающего и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление спортивной подготовки.

Приём на занятия по программе спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности в области физической культуры и спорта для освоения программы спортивной подготовки.

В Учреждении этапы спортивной подготовки комплектуются следующим образом:

- на этапе начальной подготовки из несовершеннолетних граждан 6-9 лет, желающих заниматься фигурным катанием, не имеющих медицинских противопоказаний, с предоставлением справки от врача по месту жительства.
- на этапе начальной подготовки первого года группы комплектуются из несовершеннолетних граждан на основании предварительного просмотра (в возрасте 5 лет), с учётом количества бюджетных мест на основании муниципального задания.
- на этапе начальной подготовки 2-3 года группы комплектуются из несовершеннолетних граждан с учётом требуемого возраста и индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор проводится с целью выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) группы комплектуются спортсменами от 7 до 18 лет, выполнившими требования от 3 юношеского до 1 спортивного разряда (из числа одарённых и способных детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке), имеющих допуск врачебно-физкультурного диспансера.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства в группы одиночного, парного катания зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) разряд «Кандидат в мастера

спорта», имеющие допуск врачебно - физкультурного диспансера. В группы синхронного катания на коньках зачисляются спортсмены, выполнившие требования I спортивного разряда, имеющие допуск врачебно - физкультурного диспансера.

- на этапе высшего спортивного мастерства в группы одиночного, парного катания, танцы на льду зачисляются спортсмены, выступающие по программе "Мастер спорта России", имеющие допуск врачебно - физкультурного диспансера. В группы синхронного катания на коньках зачисляются спортсмены, выполнившие требования разряда «Кандидат в мастера спорта», имеющие допуск врачебно - физкультурного диспансера.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периодов и задач спортивной подготовки.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовки разница в уровнях их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов, кроме групп парного катания.

## 2.4. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана осуществлять медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счёт средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Порядком 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, утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н. и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

В медицинское обеспечение входит:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее 2 раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в 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 тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приёмом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг. Такой медицинский осмотр осуществляется за счёт средств на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке; средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке, а также иных источников.

В соответствие с частью 1 статьи 34.5 Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную

подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для учреждения спортивной подготовки соответствующего вида с целью поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением медицинской лицензии.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинским, фармакологическим и восстановительными средствами устанавливается локальными актами организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

## **2.5. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психофизическая подготовка спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь развитие волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психофизической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психофизической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В учебно-тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием.

В подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психофизических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психофизическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психофизической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

## **2.6. ЭКИПИРОВКА, СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ**

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки для обеспечения условий спортивной тренировки необходимо наличие определенного оборудования и спортивного инвентаря, подробный перечень представлен в таблицах 13, 14.

Таблица 13

### **Спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	СД проигрыватель (переносной)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	5
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
5.	Зеркало настенное (12x2 м)	комплект	1
6.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
7.	Лонжа переносная	штук	2
8.	Лонжа стационарная	штук	1
9.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мини батут	штук	10
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Полусфера гимнастическая	штук	6
15.	Скалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок для заточки коньков	штук	4
18.	Станок хореографический	комплект	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	4
20.	Степ для фитнеса	штук	10
21.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
22.	Фишки для разметки площадки	штук	40
23.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24.	Эспандер	штук	4

Таблица 14

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наимено вание	Единиц а измерен ия	Расчетна я единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				ко ли чес тво	сро к э ксплуа тации (лет)	ко ли чес тво	сро к э ксплуа тации (лет)	ко ли чес тво	сро к э ксплуа тации (лет)	ко ли чес тво	сро к э ксплуа тации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм для соревнова ний	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивн ый тренирово чный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Лезвия для	пар	на занимаю	-	-	1	1	2	1	2	1

	фигурного катания		щегося								
5.	Наколенники	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Налокотники	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка спортивная	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Чехол для коньков	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Шорты защитные	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой производится согласно выделенных субсидий на выполнение муниципального задания МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ (ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ)

##### 3.1.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи на этом этапе начальной подготовки сводятся к вовлечению максимального числа несовершеннолетних граждан в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; формирование потребности к занятиям спортом.

Этот этап рассчитан на 3 года. На первом году занятий в группах начальной подготовки объем работы составляет 520 часов, а на втором году он значительно увеличивается. Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения (далее ОРУ). К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество.

Необходимо научить обучающихся выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуре, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

### 3.1.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Основными средствами подготовки фигуристов парного катания являются так же, как и в одиночном катании, ОФП, СФП, специальная техническая подготовка (далее СТП). Однако содержание их отличается от одиночного катания в силу специфики этого вида. В парном катании спортсмены выполняют соревновательные элементы как раздельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, спирали).

Для изучения специфических элементов парного катания и в первую очередь поддержкам, подкруткам и выбросам требуется тщательная физическая подготовка в зале. Партнеру следует обратить особое внимание на развитие таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, а партнерше – на ловкость, скорость, гибкость. При выполнении поддержек партнерша должна свободно удерживать себя в упоре на двух или одной руке и поэтому иметь хорошо развитые мышцы плечевого пояса и туловища. Овладению поддержкам способствует имитационные упражнения в зале. Эффективность этих упражнений возрастает, если использовать отягощения: на талию в виде пояса – весом 1 – 5 кг и на голеностопные суставы партнерши – весом 0,3 – 1 кг. Совершенствовать умение партнера выталкивать партнершу вверх помогают упражнения с резиновым амортизатором. Наряду с отягощением при изучении поддержкам целесообразно использовать облегченные условия подъема (лонжу). В комплекс упражнений, выполняемых партнершей во внеледовых условиях нужно включать такие подводящие и имитационные упражнения, как ходьба на руках по параллельным брусьям, по гимнастическому бревну в позе, соответствующей позе поддержки.

При изучении подкруток на начальном этапе необходимо научить партнера резко выталкивать партнершу вверх. Этому способствуют специальные упражнения с резиновым амортизатором.

Для выполнения «тодеса» рекомендуется провести цикл занятий по ОФП с основным упором на следующие упражнения: отжимание руками от пола; отжимание руками в положении упора спиной к гимнастической скамье с выведением таза наверх; упражнения для мышц брюшного пресса; для прямых мышц живота – складки; наклоны туловища с упором ногами; для косых мышц живота – наклоны туловища из исходного положения – лежа на боку – вправо или влево с упором ногами, руки за головой; растяжки. Особое внимание следует уделять упражнениям на развитие спины и подвижности кистей рук партнера и партнерши, статическому удержанию веса тела в двух руках и одной (для партнера); скручиванию в пояснице, скручивание плеч относительно таза с небольшими приседаниями (для партнерши).

Средствами СФП при изучении «тодеса» являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие и удержание позы «тодеса» партнершей. Статические упражнения выполняются у шведской стойки, сидя к ней спиной, опорная рука держится за вторую – третью ступеньку стенки, а опорная нога развернута пяткой вперед или назад (в зависимости от вида «тодеса»). Партнерша принимает позицию «тодеса» и кратковременно ее удерживает. К динамическим упражнениям, направленным на удержание позы, является использование роликовых коньков и помочь партнера. В задачи партнера на стадии начального изучения входит приобретение умения удерживать партнершу в положении «тодеса», правильно выбирать дугу скольжения с последующим переходом в позицию «циркуль».

Средствами технической подготовки для фигуристов парного катания на этапе начальной специализации (2-й год подготовки в тренировочных группах) являются: скольжение раздельно и в паре, вперед, назад в позициях: рука в руке, бок о бок; выполнение поворотов (микроэлементов) синхронно; выполнение шагов раздельно и в паре (параллельно,

последовательно) по прямой, кругу, серпантину; выполнение вращений раздельно и в паре (волчок, либела); прыжков во вращение (раздельно) в волчок, в ласточке; совместное вращение со сменой позиций; выполнение прыжков: аксель, всех двойных прыжков, каскадов прыжков (каждый прыжок не менее 2-х оборотов); выполнение простейших поддержек (группы: 1,2,3) с различного подхода, в различных хватах; выполнение подкруток в 1 и 2 оборота; выполнение выбросов в 1 и 2 оборота; выполнение «тодеса»: назад наружу, назад внутрь.

Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения. Выполнение партнерами раздельно и совместно поворотных элементов: моухоков и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос общего центра тяжести (ОЦТ) с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троичных, скобочных, крюков, выкрюков, твизлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.

### **3.1.3.ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ парного и одиночного катания, обязательных, оригинального и произвольного танцев в спортивных танцах на льду;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Работа на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется тренером-преподавателем по индивидуальным планам на каждого занимающегося.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые используются на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Однако на этапе совершенствования спортивного мастерства цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников. Для представителей парного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в фигурном катании на коньках важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам эффективно проходить спортивную подготовку, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон этапа совершенствования спортивного мастерства, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косым двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления.

Ледовая подготовка для фигуристов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

### 3.1.4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Цель этого этапа - достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов.

Среди задач можно выделить:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы;
- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;
- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;
- овладение 3-4 уровнем исполнения соревновательных упражнений короткой и произвольной программ одиничного и парного катания, элементов оригинального и произвольного танцев.

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.

С этой целью необходимо проводить специальные сборы в условиях среднегорья. Среди важных факторов, с которыми сталкиваются спортсмены в условиях среднегорья, следует выделить повышенную солнечную радиацию и разряженный воздух. Не менее важным является знание процессов, изменение которых происходит в организме человека в период его адаптации к условиям высотной гипоксии (дефициту кислорода). Под понятием высотной гипоксии подразумевается снижение парциального давления кислорода в условиях горной местности и связанное с этим снижение количества кислорода в альвеолярном воздухе и как следствие ухудшение снабжения тканей организма кислородом (табл. 15).

Таблица 15

**Изменения барометрического давления (Рб) и парциального давления кислорода (Ро<sub>2</sub>) на различной высоте, мм. рт. ст. (Уилмор, Костил, 1994)**

Высота, м.	Барометрическое давление (Рб)	Парциальное давление (Ро <sub>2</sub> )
Уровень моря	760	159,2
1000 м. н. у. м.	674	141,2
2000 м. н. у. м.	596	124,9
3000 м. н. у. м.	526	110,2

4000 м. н. у. м.	462	96,9
9000 м. н. у. м.	231	48,4

Понижение парциального давления кислорода влечет за собой ухудшение диффузии и транспорта кислорода в ткани тела, что приводит к гипоксии. Существенно изменяются показатели МПК (максимального потребления кислорода). С увеличением высоты пребывания до 1500 м. показатель МПК на 10 % ниже, чем на уровне моря. Этот показатель снижается при дальнейшем подъеме в горы в среднем на 1% на каждые 100 м. подъема. В начальный период пребывания в горах наблюдается повышение ЧСС в покое и, особенно – при выполнении физических нагрузок. Изменяется динамика концентрации лактата в крови. На высоте 1500 м. над уровнем моря выполнение стандартной нагрузки вызывает увеличение лактата (молочной кислоты) на 30%, а на высоте 3000 м. – 170-200% (В. Н. Платонов). В период острой акклиматизации к гипоксии наблюдается также общее снижение работоспособности организма, уменьшение мощности работы на 20-28%. Однако в процессе адаптации к условиям высокогорья целый ряд острых реакций организма, связанных с гипоксией исчезает, благодаря мобилизации компенсаторных механизмов организма. В процессе формирования устойчивости адаптации организма к гипоксии происходит увеличение кислородной емкости крови, увеличение дыхательной поверхности легких, увеличивается концентрация миоглобина в мышцах, увеличивается кровоток. В стадии устойчивой адаптации (после 2-3 недель пребывания в горах) наблюдается увеличение мощности и одновременно экономичности деятельности аппарата внешнего дыхания и кровообращения, увеличение мощности системы энергообеспечения, повышение экономизации функций организма, что ведет к совершенствованию координационных способностей, улучшению техники движений. Повышается работоспособность и МПК за счет увеличения кровотока в мышцах. Это в свою очередь повышает стабильность и надежность исполнения соревновательных программ фигуристами.

Тренировка фигуристов (СТП) на этом этапе имеет интегральный характер и направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Основное направление интегральной подготовки фигуристов:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей;
- совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности. В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения фигурного катания на коньках, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня.

В одиночном катании – это короткая программа, включающая 8 обязательных элементов со связующими шагами в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон; произвольная программа, состоящая из элементов, соответствующих принципу сбалансированности программы, в том числе включает не менее трех разнообразных прыжков в три оборота, не менее 1 комбинации или каскада двойного и тройного прыжков.

В парном катании – это короткая программа, в которой должны исполняться тоже 8 обязательных элементов в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон и произвольная сбалансированная программа, в состав которой должны быть включены три различных поддержки из групп 3, 4, 5 (в том числе, две не ниже второго уровня); одна двойная или тройная подкрутка; выброс – двойной аксель или любой тройной выброс; прыжковая комбинация или каскад прыжков не менее, чем в два оборота; параллельное вращение (не менее 10 оборотов) с хотя бы одной сменой позиции и одной смены ноги, парное комбинированное вращение (не менее 8 оборотов) с хотя бы одной смены позиции и одной смены ноги, тодес (не включенный в короткую программу данного сезона), хореографическая комбинация спиралей.

Для парников, выступающих на соревнованиях самого высокого ранга, помимо вышеуказанных элементов, в учебно-тренировочный процесс необходимо включать изучение и совершенствование таких элементов как поддержка группы 5 (лассо, лассо на одной руке с модификациями позиций партнерши, сменой хватов); освоение 2-3 прыжков в три-четыре оборота, комбинаций и каскадов прыжков, состоящих из тройных-четверных прыжков, тодесов – четыре варианта, сложных раздельных и комбинированных вращений, предусматривающих оригинальный заход и всех других черт, которые повышают уровень их; усложнение шагов, комбинаций спиралей.

На этапе высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется таким методам тренировки, которые способствуют повышению качества исполнения шагов в обязательных танцах по сегментам и всего танца, а также повышению уровней исполнения танцевальных элементов соревновательных программ за счет усложнения техники их исполнения. Большое значение имеет постановочная работа, в которой предусматривается также увеличение до максимальных значений оценок за компоненты программы.

### **3.2. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО РАЗДЕЛАМ ПОДГОТОВКИ**

#### **3.2.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий и поэтому её рекомендуется проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Теоретические занятия должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Теоретический материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректизы.

При изучении теоретического материала необходимо пользоваться наглядными пособиями, спортивными фильмами, видеозаписями и т.п.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры по предупреждению травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминаниях известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо развивать чувство патриотизма, любви к своей родине, к школе и гордости за неё. Уважать своих товарищей по группе и тренерский коллектив школы.

План теоретической подготовки на весь период спортивной подготовки с содержанием тем приведен ниже:

##### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.

##### **2. История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.**

История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта.

Искусство катания на коньках в дореволюционной России, в СССР, российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.

### 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм обучающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему.

Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### 4. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках.

Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.

Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Одежда фигуриста.

### 5. Правила поведения во Дворцах спорта и спортивных сооружений.

Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.

### 6. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.

Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.

Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.

Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.

Первая помощь при ожогах и обморожениях.

Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.

### 7. Терминология фигурного катания на коньках.

Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

### 8. Правила организации и проведения соревнований.

Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.

### 9. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение.

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.

## 10. Физическая подготовка.

Характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.

## 11. Единая всероссийская спортивная классификация.

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

### **Учебно-воспитательная работа**

Целью учебно-воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание развитию высоких моральных качеств человека, таких как чувство коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в учебно-воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств. Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многогранностью. Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием воздействий не только тренера-преподавателя, но и школы, семьи и общественности.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов развивается тренером-преподавателем с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер-преподаватель, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер-преподаватель должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике СШОР могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера-преподавателя, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример тренера-преподавателя.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ,

самоконтроль, самооценка, некоторые приёмы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя – воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий развивать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно развивать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы и т.д.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.).

### **3.2.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Материал программы распределён в определенной последовательности с учётом возрастных особенностей обучающихся. Подготовка должна осуществляться на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки.
2. Неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается объём специальной физической подготовки (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.
3. Неуклонный рост объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.
4. Строгое соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает проведение занятий только одной возрастной группы на льду, однако, целесообразно иногда объединять группы для передачи знаний и умений спортсменами старших разрядов младшим.

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у женщин и мужчин (см. таблицу 16).

Таблица 16  
**Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост								+	+	+	+		
Мышечная масса								+	+	+	+		
Быстрота					+	+	+			+	+		
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+			
Сила								+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)					+	+	+				+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+			+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+							
Координационные способности						+	+	+	+				
Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			

#### **Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года подготовки является изучение реберного скольжения с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворотом, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих любой прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троичных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выклюков, скоб; комбинации спиралей.

На третьем году занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических

качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основная работа тренера-преподавателя со спортсменами направлена на изучение, освоение и совершенствование техники исполнения специфических движений для парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, исполнения 30 элементов в паре, в различных позициях и хватах), исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Тренер-преподаватель составляет план учебно-тренировочных занятий для всей группы совершенствования спортивного мастерства являются:

- изучение техники соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь на этапе совершенствования спортивного мастерства, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между общей физической подготовкой, специальной физической и технической подготовками. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется специально-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами СФП являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «турсов» в 1-2-3 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

На этом этапе происходит совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Тренер-преподаватель составляет план учебно-тренировочных занятий для всей группы высшего спортивного мастерства задачами которого являются:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Занимаясь на этапе высшего спортивного мастерства, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный

опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между общей физической подготовкой, специальной физической и технической подготовками. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется специально-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами СФП являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «турсов» в 1-2-3 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

### 3.2.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Избранный вид спорта включает специальную техническую подготовку в избранном виде спорта, повышение уровня специальной физической подготовленности, приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях, развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта приведены в таблице 17.

Таблица 17

#### Единая всероссийская спортивная классификация по одиночному и парному катанию на коньках

Спортивная дисциплина	Уровень исполнения	Программа	Пол	Время выполнения программы (мин, с)	Коэффициент компонентов	Элементы, подлежащие исполнению в программе, и условия
Одиночное катание	Мастер спорта России	Короткая программа	M	2,40 ± 10 с	1,67	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон. Средняя оценка всех спортивных судей за каждый элемент - не менее, чем -2, за исключением Чемпионата России.
			Ж	2,40 ± 10 с	1,33	
		Произвольная программа	M	4,00 ± 10 с	3,33	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон: не менее четырех различных прыжков в три оборота, не менее одного каскада или комбинации прыжков, состоящей из двух тройных прыжков. Средняя оценка всех спортивных судей за каждый элемент - не менее, чем -2, за исключением Чемпионата России.

		Ж	4,00 ± 10 с	2,67	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон: не менее трех различных прыжков в 3 оборота, не менее одной комбинации или каскада двойного и тройного прыжков. Средняя оценка всех спортивных судей за каждый элемент - не менее, чем -2, за исключением Чемпионата России.
Кандидат в мастера спорта	Короткая программа	M	2,40 ± 10 с	1,67	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон. Средняя оценка всех спортивных судей за каждый элемент - не менее, чем -2, за исключением Первенства России среди юниоров.
		Ж	2,40 ± 10 с	1,33	
	Произвольная программа	M	3,30± 10 с	3,33	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон: не менее двух различных прыжков в три оборота, не менее одного каскада или комбинации из тройного и двойного прыжков. Средняя оценка всех спортивных судей за каждый элемент - не менее, чем -2, за исключением Первенства России среди юниоров.
		Ж	3,30± 10 с	2,67	
I спортивный разряд	Короткая программа	M, Ж	2,40 ± 10 с	1,5	Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 4 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках». Элементы: 1. Прыжок двойной «Аксель». 2. Любой прыжок в два или три оборота. 3. Каскад из двух двойных или тройных прыжков. Тройной «Аксель» в каскаде разрешен. 4. Прыжок во вращение без смены ноги в одной базовой позиции (8 оборотов), позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги 5. Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (6+6 оборотов); для девушек без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (8 оборотов). 6. Комбинированное вращение только с одной сменой ноги без входа прыжком (6+6 оборотов). Заход прыжком запрещен. 7. Одна дорожка шагов. Все прыжки в короткой программе должны быть различными, разрешен каскад из двух одинаковых прыжков. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – 19 баллов.
	Произвольная программа	M	3,30 ± 10 с	3,33	Сбалансированность программы: максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок двойной «Аксель»; любой прыжок может быть выполнен не более двух раз; только два прыжка из прыжков в три или три с половиной оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации; максимум три каскада или комбинации (только один каскад или комбинация может состоять максимум из трех прыжков); максимум три различных вращения: вращение с заходом прыжком; вращение в одной базовой позиции без входа прыжком, комбинированное вращение со сменой ноги;
		Ж	3,30 ± 10 с	2,67	

					максимум одна хореографическая последовательность. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке - 30баллов.
II спортивный разряд	Короткая программа	M, Ж	2,20 ± 10 с	1,07	<p>Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 4 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках». Элементы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок одинарный или двойной «Аксель».</li> <li>2. Любой прыжок в два или три оборота.</li> <li>3. Каскад прыжков, состоящий из двух двойных прыжков или из двойного и тройного прыжков. Прыжок «Аксель» в каскаде запрещен.</li> <li>4. Вращение в позиции либела или волчок со сменой ноги для юношей (шесть + шесть оборотов), вращение в позиции заклон назад или в сторону, волчка или либелы без смены ноги для девушек (восемь оборотов). Заход прыжком запрещен.</li> <li>5. Комбинированное вращение с одной сменой ноги (шесть + шесть оборотов). Заход прыжком запрещен.</li> <li>6. Одна дорожка шагов.</li> </ol> <p>Все прыжки короткой программы должны быть различными, разрешен каскад из двух одинаковых прыжков.</p> <p>Уровень элементов не выше третьего. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке - 13 баллов.</p>
	Произвольная программа	M, Ж	3,00 ± 10 с	2,0	<p>Сбалансированность программы: максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок одинарный или двойной «Аксель», только два прыжка в три оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации; максимум два каскада или комбинации, один каскад или комбинация может состоять из трех прыжков; максимум два вращения: комбинированное вращение со сменой ноги (десять оборотов в сумме), заход прыжком разрешен; прыжок во вращение в одной базовой позиции (восемь оборотов) без смены ноги или вращение в одной базовой позиции со сменой ноги (шесть + шесть оборотов), заход прыжком разрешен; максимум одна хореографическая последовательность. Уровень элементов не выше третьего. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке - 20 баллов.</p>
III спортивный разряд	Произвольная программа	M, Ж	3,00 ± 10 с	1,8	Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 4 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках».

					<p>Сбалансированность программы: максимум пять прыжковых элементов, которые должны содержать прыжок одинарный или двойной «Аксель»; максимум два каскада или комбинации, каскад или комбинация должен состоять только из двух прыжков в полтора и/или два и/или два с половиной оборота; любой прыжок может быть исполнен не более двух раз; прыжки в три и более оборотов запрещены; максимум два вращения: прыжки во вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов), или вращение в одной базовой позиции со сменой ноги с заходом прыжком (шесть + шесть оборотов); комбинированное вращение со сменой ноги (шесть + шесть оборотов), заход прыжком запрещен; максимум одна дорожка шагов. Уровень элементов не выше третьего. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – 16 баллов.</p>
I юношеский спортивный разряд	Упражнения по скольжению	М, Ж			Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 4 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках».
	Произвольная программа	М, Ж	$2,30 \pm 10$ с	1,8	Сбалансированность программы: максимум четыре прыжковых элемента, которые должны содержать прыжок одинарный «Аксель», три разных прыжка в два оборота, любой прыжок может быть исполнен не более двух раз; максимум два каскада или комбинации, каскад или комбинация может состоять только из двух прыжков в полтора и/или два оборота; запрещены прыжки в два с половиной и более оборотов; максимум два вращения, вращение в одной базовой позиции со смены ноги (восемь оборотов) или со сменой ноги (шесть+шесть оборотов), заход прыжком разрешен, одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (десять оборотов в сумме), заход прыжком запрещен; максимум одна хореографическая последовательность. Уровень элементов не выше второго. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке - 13 баллов.
II юношеский спортивный разряд	Упражнения по скольжению	М, Ж			Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 4 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках».
	Произвольная программа	М, Ж	$2,15 \pm 10$ с	1,6	Сбалансированность программы: максимум четыре прыжковых элемента, которые должны содержать прыжки: одинарный «Аксель», «Лутц» и минимум один прыжок в два оборота; только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации; максимум один каскад или комбинация прыжков, каскад или комбинация может состоять только из двух прыжков; запрещены прыжки в два с половиной и

				более оборота.	
III юношес- кий спортив- ный разряд	Упражнения по скольжению	М, Ж		<p>Максимум два вращения, одно вращение в позиции либела или волчок со сменой ноги - минимум четыре первых оборота в классических базовых позициях на каждой ноге, назад-внутрь и назад-наружу (четыре + четыре оборота), после которых может быть исполнена сложная вариация. При заднем заходе и/или исполнения на неправильных ребрах и/или невыполнении условия о 4-х первых оборотах в классической базовой позиции вращение не будет иметь стоимости; одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (десять оборотов в сумме). В обоих вращениях запрещен сложный заход и заход прыжком. Уровень элементов не выше первого. Максимум одна хореографическая спираль, включающая в себя не менее двух различных спиралей, выполненных по дугам (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги) шаги, кораблики, различные движения фигурного катания. При невыполнении условий элемент не будет иметь стоимости. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке - 9,5 баллов.</p> <p>Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий сезон, из пункта 4 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках»</p>	
	Произвольная программа	М, Ж	2,00 ± 10 с	1,5	<p>Сбалансированность программы: максимум три прыжковых элемента, один из которых должен содержать одинарный «Риттбергер», только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации; запрещены прыжки в два и более оборота; максимум одна комбинация или каскад из двух прыжков; максимум два вращения: вращение в позиции волчок без смены ноги назад-внутрь (минимум четыре первых оборота в классической позиции), второе вращение в позиции либела без смены ноги назад-внутрь (минимум четыре первых оборота в классической базовой позиции), запрещен заход прыжком и въезд назад наружу. При заднем заходе/заходе прыжком и/или исполнения на неправильном ребре и/или невыполнении условия о 4-х первых оборотах классической базовой позиции вращение не будет иметь стоимости. Уровень вращений не выше базового. Максимум одна хореографическая спираль, включающая в себя не менее двух различных спиралей, выполненных по дугам (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги) шаги, кораблики, различные движения фигурного катания. При невыполнении условий элемент не будет иметь стоимости. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – 5,5 баллов.</p>

Парное катание	Норма «Юный фигурист»	Катание под музыку . Произвольная программа	Юноши , девушки, мальчики, девочки	$2,00 \pm 10$ с	1,2	1. Максимум один перекидной прыжок и два различных прыжка в один оборот. 2. Максимум одно любое программа вращение в одной позиции без смены ноги. Заход прыжком запрещен. Максимальный уровень вращения - базовый. 3. Одна хореографическая последовательность. Оцениваются два компонента: навыки скольжения и представления программы. Снижение за каждое падение 0,5 балла. Требования для сдачи нормы: средняя оценка членов приемной комиссии не менее (-2). Стоимость перекидного прыжка - из списка вальсовых прыжков с базовой стоимостью 0.2 балла.
		МС	Короткая программа	M, Ж	$2,40 \pm 10$ с	1,33 Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон. Средняя оценка всех спортивных судей за каждый элемент – не менее, чем -2, за исключение Чемпионата России.
	КМС	Произвольная программа	M, Ж	$4,00 \pm 10$ с	2, 67	Сбалансированность программы: Максимум три различных поддержки из групп три, четыре, пять (в том числе, две не ниже второго уровня); максимум одна двойная или тройная подкрутка; максимум два любых разлиных тройных выброса; максимум один прыжок двойной «Аксель» или любой тройной прыжок; максимум один каскад прыжков или комбинация не менее, чем в два оборота, каскад или комбинация может состоять максимум из трех прыжков; все прыжки более чем в два оборота должны быть различными, разрешен каскад или комбинация из двух одинаковых прыжков; максимум одно парное комбинированное вращение (не менее восьми оборотов) с хотя бы одной сменой позиции и одной сменой ноги; максимум один тодес (не включенный в короткую программу данного сезона); хореографическая комбинация спиралей. Средняя оценка всех спортивных судей за каждый элемент – не менее, чем -2, за исключением Чемпионата России.
		Короткая программа	M, Ж	$2,40 \pm 10$ с	1,33	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон. Средняя оценка всех спортивных судей за каждый элемент – не менее, чем -2, за исключение Чемпионата России среди юниоров.

	Произв ольная програм ма	М, Ж	$3,30 \pm 10$ с	2,67	Сбалансированность программы: максимум две различные поддержки из групп три, четыре, пять (в том числе, одна не ниже второго уровня); максимум одна двойная или тройная подкрутка; максимум два различных двойных или тройных выброса; максимум один любой двойной или тройной прыжок; максимум один каскад прыжков или комбинация не менее, чем в два оборота, каскад или комбинация может состоять максимум из трех прыжков; все прыжки более чем в два оборота должны быть различными, разрешен каскад или комбинация из двух одинаковых прыжков; максимум одно парное комбинированное вращение (не менее десяти оборотов) с хотя бы одной сменой позиции и с одной сменой ноги; максимум один тодес, максимум одна хореографическая последовательность. Средняя оценка всех спортивных судей за каждый элемент – не менее, чем -2, за исключением Первенства России среди юниоров.
I спортив ный разряд	Коротк ая програм ма	М, Ж	$2,40 \pm 10$ с	1,07	Элементы: 1. Поддержка из группы два, три или четыре; 2. Одинарная или двойная подкрутка; 3. Одинарный или двойной прыжок (двойной «Аксель» разрешен); 4. Одинарный или двойной выброс; 5. Параллельное комбинированное вращение со сменой или без смены ноги; 6. Любой тодес или обводка; 7. Дорожка шагов. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке - 17 баллов.
	Произв ольная програм ма	М, Ж	$3,00 \pm 10$ с	2,13	Сбалансированность программы: максимум две различных поддержки (из группы один, два, три или четыре); максимум одна одинарная или двойная подкрутка; максимум два одинарных или двойных выброса; максимум один одинарный или двойной прыжок; максимум одно парное комбинированное вращение (пять + пять оборотов); максимум один тодес или обводка; максимум одна хореографическая последовательность. Уровень элементов не выше третьего. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – 26 баллов.
II спортив ный разряд	Произв ольная програм ма	М, Ж	$3,00 +/- 10$ с	1,33	Сбалансированность программы: максимум две различные поддержки (из группы один, два); максимум одна одинарная подкрутка; максимум один одинарный или двойной выброс. Выброс двойной «Аксель» разрешен; максимум один параллельный одинарный или двойной прыжок. Двойной «Аксель» разрешен; максимум одно любое параллельное или парное вращение, разрешено параллельное или парное комбинированное вращение со сменой ноги; максимум одна обводка или тодес; максимум одна дорожка шагов. Уровень элементов не выше второго. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в

					технической оценке- 13 баллов.
--	--	--	--	--	--------------------------------

**Единая всероссийская спортивная классификация  
по синхронному катанию на коньках**

Синхронное катание	МС	Короткая программа	Мужчины, женщины	до 2,50	1,33	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – 39 баллов.
		Произвольная программа	Мужчины, женщины	4,00 ± 10	2,67	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – 72 баллов.
	КМС	Короткая программа	Юниоры, юниорки	до 2,50	1,33	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – 20 баллов.
		Произвольная программа	Юниоры, юниорки	3,30 ± 10	2,67	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – 36 баллов.
	I спортивный разряд	Произвольная программа	Юноши, девушки	3,00 ± 10	2,67	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – 28 баллов.
	II спортивный разряд	Произвольная программа	Юноши, девушки	3,00 ± 10	2,67	Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке – 21 балл.

**Контрольные соревнования**

Занимающиеся приобретают соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фигурное катание на коньках;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта фигурное катание на коньках;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**3.2.4. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты и силы.

Занятие делится на три части: подготовительную или размиочную, основную и заключительную.

Первая, **подготовительная часть** включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующих разогреву мышц, суставов и связок.

Вторая, **основная часть** – изучение элементов классического танца, упражнения на льду для придания элементам фигурного катания пластической законченности (прыжки, поддержки, вращения, шаги и т. п.), постановка программ в зале и их отработка на льду, тренировочные прокаты и выступления перед зрителями для решения конкретной хореографической задачи.

Третья, **заключительная часть** включает закрепление последовательно логически связанных друг с другом упражнений, безошибочное освоение которых даст возможность овладеть высоким уровнем мастерства.

У каждого урока есть свои задачи.

Главная задача подготовительной части – организовать внимание обучающихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачи основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения учебно-тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъём эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении хореографии необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием обучающихся.

Спортивная хореография – это программы и комплексы хореографических упражнений, направленные на улучшение спортивных результатов в художественных видах спорта, таких как: фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, синхронное плавание, спортивный рок-н-ролл, акробатика, спортивно-балльные танцы и т.д. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки.

Хореограф работает, прежде всего, на улучшение спортивного результата обучающихся и престижа тренера-преподавателя.

Цели программы:

- социальная адаптация детей;
- эстетическое развитие;
- формирование духовно нравственных ценностей;
- воспитание трудолюбия;
- укрепления здоровья;

Задачи программы:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластиности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви и интереса к искусству хореографии;
- психологическое раскрепощение детей;
- приобщение к хореографическому искусству.

Основной формой учебно-тренировочной работы хореографа является занятие (состав группы в среднем **10 - 15** человек). Занятия проводятся объединено, мальчики и девочки.

Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы тренера-преподавателя с обучающимся.

#### **Основные методы работы:**

- наглядный – практически качественный показ;
- словесный – объяснение, желательно образное;
- игровой – спортивный материал в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание обучающимися музыкально-двигательных образов.

#### **Требования к организации и проведению контрольного урока, зачёта**

- форма и содержание контрольного занятия, зачёта определяется хореографом;
- контрольное занятие, зачёт должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы;
- итоги контрольного занятия, зачёта заносятся в ведомость сдачи нормативов итоговой аттестации по хореографии членами комиссии (тренерами-преподавателями хореографических дисциплин).

### **3.2.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем и включает инструкторскую и судейскую практику, а также восстановительные мероприятия. Самостоятельная работа может включать другие формы: посещение спортивных мероприятий, выполнение индивидуальных заданий.

#### **3.2.5.1. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании на коньках терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

Обучающиеся совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 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 занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Лица, проходящие спортивную подготовку, на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в МБУ ДО «СШОР «Тодес» г. Челябинска в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

#### **3.2.5.2. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и

соревнования и оптимизирующих их эффект. В этих дополняющих факторах основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

**Педагогические средства восстановления** являются основными и предусматривают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов, особенностей спортивной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.;

- оптимальную организацию и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера учебно-тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

- правильное сочетание в учебно-тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

- рациональное сочетание учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

- оптимальное соотношение в учебно-тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

- рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности учебно-тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;

- обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений.

- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция учебно-тренировочного процесса.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена;

закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа; различные методики приема банных процедур.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

**Медико-биологические средства восстановления** включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

**Фармакологические средства** имеют следующие группы:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устраниить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом применяются средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор» и т.д.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие корректизы в комплексы восстановительных средств.

### **3.3. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта.

В фигурном катании на коньках случаи обнаружения допинга крайне редки. Однако это не значит, что тренеры-преподаватели и спортсмены должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах ИСУ и Олимпийских Играх проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В 2021 года был принят Всемирный антидопинговый кодекс. Этот кодекс ISU основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса ISU - усиление мер по борьбе с допингом в фигурном катании на коньках.

Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах Европы и мира, на этапах гран-при других международных соревнованиях, проводимых ISU. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биопроб.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица федераций и т.п.

### **ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках предусматривает проведение теоретических занятий для тренеров-преподавателей и спортсменов всех групп этапов спортивной подготовки не реже 2 раз в год (октябрь и март).

Темы занятий на октябрь:

- 1.Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.
- 2.Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля.

Темы занятий на март:

- 1.Запрещенный список на 2025, 2026 год.
- 2.Санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта (Дисквалификация).

### **3.4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для успешного решения поставленных задач большое значение имеет создание оптимально - продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;
- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения занятия;
- продолжительность занятий с учетом его содержания и возраста детей.

При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.
3. При проведении занятий по фигурному катанию на коньках возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.
4. При несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом Администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом Администрации школы.
5. Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкций по охране труда привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводиться внеплановый инструктаж по охране труда.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, форму).

2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.
3. Провести разминку.

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ**

Во время учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Запереть все калитки на ледовой арене.
2. Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.
3. Не допускать катания обучающихся на тесных или свободных коньках.
4. Не выпускать спортсменов на лед и отпускать их в раздевалки только со своего разрешения.
5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе машины для заливки льда.

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

В аварийных ситуациях тренер-преподаватель обязан:

1. При плохом самочувствии занимающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника, сообщить об этом Администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

По окончании учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Отвести обучающихся в раздевалку.
2. Проследить за тем, чтобы:
  - занимающиеся тщательно вымыли лицо и руки с мылом;
  - убрали спортивный инвентарь и форму в сумку.

## **3.5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦАМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ ОРГАНИЗАЦИЮ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Всероссийские соревнования по фигурному катанию на коньках проводятся в соответствии с Единым календарным планом, представленным Исполкомом Федерации фигурного катания на коньках России (ФФК) и утвержденным Министерством спорта России.

Соревнования проводятся по действующим правилам и Единой всероссийской спортивной классификации 2023-2026гг., согласно Положения о всероссийских соревнованиях, утверждаемого на начало сезона Исполкомом Федерации фигурного катания на коньках.

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам спорта, утвержденным Министерством спорта РФ, календарными планами спортивных мероприятий субъектов РФ, муниципальных образований, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивающие расходы за счёт и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счёт внебюджетных средств.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- Соответствие возраста участника с учётом пола и статуса спортивного соревнования;
- Уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта;
- Выполнение плана спортивной подготовки;
- Прохождение предварительного соревновательного отбора;

- Динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях);
- Соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещененный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, учебно-тренировочных сборов и иных мероприятий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты данных лиц целью получения ими медицинской помощи за счёт накопленных средств или финансирования профилактических и лечебных мероприятий при наступлении страхового случая.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования в соответствии с законодательством.

### **3.6. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку, должна соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) - на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные

обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы<sup>1</sup>.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского-преподавательного состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

## 4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Нормативы по технической, общей физической и специальной физической подготовке

Прием несовершеннолетних (совершеннолетних) граждан в МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска осуществляется при наличии свободных мест на основании муниципального задания и сдачи норм приемной аттестации, которые установлены **Правилами приема и отчисления несовершеннолетних (совершеннолетних) граждан МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска и Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска.**

С целью проверки степени и уровня освоения программы спортивной подготовки МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска и перевода на следующий этап подготовки, проводятся текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация приема несовершеннолетних (совершеннолетних) граждан, текущего контроля и промежуточной аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку, является обязательной и проводится в порядке и в форме, которые установлены **Правилами приема и отчисления несовершеннолетних (совершеннолетних) граждан МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска и Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска.**

К аттестации допускаются лица, проходящие спортивную подготовку, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие план учебно-тренировочной работы по программе спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска.

Лица, проходящие спортивную подготовку, получившие по текущей и промежуточной аттестации хорошие и отличные результаты и в полном объеме выполнившие требования плана учебно-тренировочной работы могут быть досрочно переведены на следующий этап подготовки. Досрочный перевод осуществляется на основании решения педагогического совета и оформляется приказом директора МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска с 1 сентября текущего года.

Лица, проходящие спортивную подготовку, получившие на аттестации неудовлетворительные результаты, на следующий этап подготовки не переводятся. Но решением педагогического совета могут продолжить подготовку повторно на данном этапе подготовки не более одного раза. Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие требования повторно, отчисляются из МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска.

Решение об повторном оставлении лиц, проходящих спортивную подготовку на любом этапе спортивной подготовки более одного раза принимается Педагогическим советом МБУ ДО СШОР «Тодес» г.Челябинска, учитывая ежегодные результаты промежуточной аттестации, а также результаты региональных и всероссийских соревнований.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения с учётом позиции педагогического совета в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Промежуточная аттестация, связанная с переводом на следующий этап спортивной подготовки, осуществляется с учётом части 5 статьи 32 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Результаты промежуточной аттестации по образовательной программе оцениваются в системе «сдал – не сдал», если иное не установлено образовательной программой.

Спортсмены, не прошедшие (не явившиеся) на аттестацию, отчисляются из Учреждения, как не выполнившие обязанностей по добросовестному освоению программы спортивной подготовки и выполнению плана учебно-тренировочной работы.

Спортсмены, не прошедшие аттестацию или получившим на аттестации неудовлетворительные результаты, а также спортсмены, освоившие часть программы спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и (или) отчисленным из МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска, выдается классификационная книжка спортсмена.

Требования по технической подготовки по фигурному катанию на коньках для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения одиночного катания МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска, критерии оценок технической подготовленности и требования к спортивным результатам представлены в таблицах 18-20, отделения парного катания на коньках в таблицах 21-22, отделения синхронного катания на коньках в таблицах 23-27.

Нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, хореографической подготовке для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения одиночного, парного и синхронного катания на коньках МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска представлены в таблицах 27-37.

Таблица 18

**Приемная аттестация, контрольно-переводные нормативы по технической подготовленности обучающихся, проходящих спортивную подготовку  
МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска  
(отделение одиночного катания на коньках)**

Этап спортивной подготовки	Год рождения	Элементы		Минимальная сумма баллов для сдачи *
		прыжки	вращения	
<b>* НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ</b>				
Этап начальной подготовки 1, 2 года	2020 г.р.	Перекидной с вальсового шага, любой одинарный прыжок	USpB	9
Этап начальной подготовки 3 года	2019 г.р.	Два любых одинарных прыжка	SSpB или USpB	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года	2018 г.р.	1 Lz или 1F каскад со вторым 1 Lo	CSpB или SSpB	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года	2017 г.р.	1 A прыжок в 2об. каскад или комбинация 2+1	CoSp1 или CCoSp1	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года	2016 г.р.	1 A 2 Lo каскад 2+2 или комбинация	CCoSp2	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года	2015 г.р.	2 Lz или 2F каскад 2+2	CCoSp3 FSSp2 или FCSp2	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года	2014 г.р.	2 A или любой тройной прыжок каскад 2+2 (дев.) каскад 3 + 2 (мал.)	FCSp2 или FSSp2	9

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года</b>	2013 г.р.	2 А каскад 2+2 (дев.) каскад 3+2 (мал.)	CCSp3 или CSSp3 (мал.) LSp3 или Sp в одной позиции (дев.) FSSp3 или FCSp3	<b>12</b>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства 2, 3 годов</b>	2012 г.р. и старше	2 А прыжок в 3 оборота	CCoSp4 FSSp 3 или FCSp3	<b>12</b>
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	MC	2 А каскад с прыжком в 3 оборота прыжок в 3 оборота	CCoSp 4	<b>12</b>

Таблица 19

<b>Прыжковые элементы</b>	1) очень хорошие высота и длина (всех прыжков каскада или комбинации) 2) хороший отрыв и приземление 3) выполнение всего элемента без видимых усилий (включая ритм в каскадах прыжков) 4) шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент 5) очень хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления
<b>Вращения</b>	1) хорошая скорость и /или ускорение во время вращения 2) хорошая, контролируемая, четкая позиция (и) (включая высоту, позицию в воздухе/приземления в прыжках во вращение) 3) выполнение всего элемента без видимых усилий 4) сохранение центровки вращения 5) необычность и оригинальность
<b>Дорожки шагов</b>	1) наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов 2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения 3) необычность и оригинальность 4) хороший контроль и участие всего тела 5) хорошие ускорение и снижение скорости
<b>Хореографические последовательности</b>	1) необычность и оригинальность 2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения 3) хорошее покрытие ледовой площадки 4) хорошие ясность и точность движений 5) хороший контроль и участие всего тела

<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в одиночном катании на коньках выполнить 5 пунктов	Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в одиночном катании на коньках выполнить 3 и более пунктов	Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в одиночном катании на коньках выполнить 1 и более пунктов, недокрученный прыжковый элемент	Элемент не выполнен, GOE -4 - 5	Элемент не выполнен, GOE -5, пониженный прыжковый элемент	Элемент не выполнен, GOE -5, падение, меньшее требуемого числа оборотов, недокрученный прыжковый элемент

Таблица 20

**Показатели соревновательной деятельности**

<b>Виды соревнований</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>			
	<b>Этап начальной</b>	<b>Учебно-тренировочный этап</b>	<b>Этап</b>	<b>Этап высшего</b>

	подготовки		(этап спортивной специализации)		совершенствование спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	3	3	3	3
Отборочные	-	-	1	2 - 3	2 - 3	3
Основные	2	2	2	4 - 6	5	6

Таблица 21

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовленности  
обучающихся, проходящих спортивную подготовку  
МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска  
(отделение парного катания на коньках)**

Этап спортивной подготовки	Разряд	Элементы					
		прыжки	вращения	выброс	подъём	тодес	подкрут
Этап совершенствования спортивного мастерства	КМС	2 А параллельный	PCoSP	2 или 3FTh/Lz	5Li	BiDs (нз.вн.)	2 или 3Tw
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 юношеский – I спортивный	2 Lo параллельный	PCoSP	2Th любой	Li от 1 до 4	Ds любой	1Tw или 2 Tw
<b>Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент</b>							
<b>Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений</b>							

Таблица 22

**Критерии оценок технической подготовленности фигуристов  
в парном катании на коньках**

Поддержки	1) очень хорошие отрыв и приземление 2) хорошая скорость, плавность движений и покрытие ледовой площадки 3) выполнение всего элемента без видимых усилий (включая повороты и смены позиций) 4) очень хорошая позиция в воздухе 5) плавная работа ног партнера
Подкрутки	1) хорошая высота партнерши в воздухе 2) четкий прием партнерши партнером 3) выполнение всего элемента без видимых усилий 4) хорошие отрыв и приземление 5) очень хорошие скорость и плавность
Прыжковые элементы	1) хорошие унисон и расстояние между партнерами 2) очень хорошие высота и длина (всех прыжков каскада и комбинации) 3) выполнение всего элемента без видимых усилий (включая ритм в каскаде прыжков) 4) шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент 5) хорошие отрыв и приземление
Выбросы	1) очень хорошие высота и длина 2) хорошие скорость, плавность и контроль во время отрыва и приземления 3) выполнение элемента без видимых усилий 4) сложный, необычный или оригинальный заход 5) очень хорошая позиция партнерши в воздухе
Раздельные	1) хороший унисон и расстояние между партнерами

<b>вращения</b>	2) хорошая скорость и/или ускорение во время вращения 3) выполнение элемента без видимых усилий 4) хорошая, контролируемая, четкая позиция(и) (включая высоту, позицию в воздухе/приземления в прыжках во вращение) 5) необычность и оригинальность
<b>Парные вращения</b>	1) хороший контроль обоих партнеров на протяжении всего элемента 2) хорошая скорость и/или ускорение во время вращения 3) выполнение элемента без видимых усилий 4) хорошие, контролируемые, четкие позиции (включая высоту, позицию в воздухе/приземления в прыжках во вращение) 5) необычность и оригинальность
<b>Тодесы</b>	1) очень хорошие позиции обоих партнеров 2) хорошие плавность и скорость в течении всего исполнения (включая заход и выезд) 3) выполнение элемента без видимых усилий 4) хороший контролируемый переход в требуемую позицию и на выезде 5) хорошие/постоянные ребра партнера и партнерши
<b>Дорожки шагов</b>	1) хорошие унисон и расстояние между партнерами 2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения 3) необычность и оригинальность 4) отличные участие и контроль всего тела 5) наличие глубоких ребер, чистых шагов и поворотов
<b>Хореографические последовательности</b>	1) необычность и оригинальность 2) исполнение элемента как единого целого без видимых усилий 3) хорошее покрытие ледовой площадки 4) хороший унисон 5) отличные участие и контроль всего тела

<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в парном катании на коньках выполнить 5 пунктов	Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в парном катании на коньках выполнить 3 и более пунктов	Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в парном катании на коньках выполнить 1 и более пунктов, недокрученный прыжковый элемент	Элемент не выполнен, GOE -4 -5	Элемент не выполнен, GOE -5, пониженный прыжковый элемент	Элемент не выполнен, GOE -5, падение, меньше требуемого числа оборотов, недокрученный прыжковый элемент

**Приемная аттестация, контрольно-переводные нормативы по специальной технической подготовленности обучающихся, проходящих спортивную подготовку МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска (синхронное катание на коньках)**

Таблица 23

**Контрольно-переводные нормативы по специальной технической подготовленности обучающихся, проходящих спортивную подготовку МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска (синхронное катание на коньках)**

**КМС «Звезда»**

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Разряд</b>	<b>Элементы</b>		
		<b>NHE (блок без хвата)</b>	<b>ME (движение по поляне)</b>	<b>SSp Вращение - Волчок</b>

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>KMC</b>	<b>KП: Выход Крюк Скоба Выкрюк Тройка Перескок Подсечка Обманка Беговой Подставка Выкрюк Твизл Выезд на ход вперед Кросс-рол Подставка Скоба Беговой Выход вперед Смена ноги Крюк Выкрюк Твизл  ПП: Петля Подсечка Перескок Тройка Перетяжка Чоктау Перескок Вальсовый шаг Выкрюк Твизл Выезд на ход назад Подсечка Тройка вперед наружу Обманка Перескок Крюк Выкрюк Твизл Выезд на ход назад Подсечка Выход вперед Перескок Моухок Тройка вперед наружу Перетяжка Подсечка Беговой Тройка вперед наружу Беговой Перескок Скоба Выкрюк Твизл</b>	- ласточка с одной перетяжкой - 135 град. (ПВВ, ПВН)  - затяжка (170 град. ПНН)  - кораблик (ЛВН, ПВН)	<b>6 оборотов</b>
<b>Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент</b>				
<b>Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений</b>				

Таблица 24

**Преновисы «Звезда-преновисы»**  
**(младшие синхронники)**

Этап спортивной подготовки	Разряд	Элементы		
		Дорожка шагов	МЕ (движение по поляне)	SSp Вращение – Волчок
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	II спортивный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 беговых вперёд</li> <li>- обманный шаг</li> <li>- 2 закрытых моухока</li> <li>- двукратная тройка ЛВН, кросс ролл ПВН</li> <li>- кросс ролл, тройка</li> <li>- двукратная тройка ПНН, кросс ролл ЛНН</li> <li>- подсечка, беговой назад</li> <li>- крюк ПВВ – ПНВ, беговой ЛВВ – ЛНВ</li> <li>- выезд назад, выезд вперёд</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ласточка - 135 град. (ЛВН)</li> <li>- затяжка (170 град. ПНН)</li> <li>- кораблик</li> </ul>	6 оборотов
<b>Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент</b>				
<b>Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений</b>				

Таблица 25

**Критерии оценок технической подготовленности фигуристов в синхронном катании на коньках**

<b>Вращения</b>	1) хорошая скорость и /или ускорение во время вращения 2) хорошая, контролируемая, четкая позиция (и) (включая высоту, позицию в воздухе/приземления в прыжках во вращение) 3) выполнение всего элемента без видимых усилий 4) сохранение центровки вращения 5) необычность и оригинальность
<b>Дорожки шагов</b>	1) наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов 2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения 3) необычность и оригинальность 4) хороший контроль и участие всего тела 5) хорошие ускорение и снижение скорости
<b>Хореографические последовательности</b>	1) необычность и оригинальность 2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения 3) хорошее покрытие ледовой площадки 4) хорошие ясность и точность движений 5) хороший контроль и участие всего тела

5	4	3	2	1	0
Отличная рёберность, отличная осанка, увеличение скорости, на спиралах (ласточка, затяжка, флагок, кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости, на спиралах (ласточка, затяжка, флагок, кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка	Плохая рёберность, нарушение геометрии, сохранение скорости и осанки	Тихий ход, плоские дуги, плохая рёберность, остановка, невыполнение рисунка	GOE -4 -5	Элемент не выполнен
<b>Падение снижает оценку на 1 балл</b>					

Таблица 26

**Приемная аттестация в МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска  
в 2025-2026 спортивном сезоне  
(синхронное катание на коньках)**

Этап спортивной подготовки	Разряд	Элементы			
		Серия двукратных троек	Затяжка	USp Вращение	Кораблик
Этап начальной подготовки	Без разряда	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 беговых вперёд</li> <li>- обманный шаг</li> <li>- двукратная тройка ЛВН – ПВН</li> <li>- тройка, беговой шаг назад</li> <li>- двукратная тройка ПНН – ЛНН</li> <li>- тройка, выпад, беговой назад, выезд вперёд</li> <li>- двукратная тройка ЛВВ – ПВВ</li> </ul>	170 градусов	6 оборотов	
<b>Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент</b>					
<b>Набрать не менее 12 баллов по всем видам упражнений</b>					

Таблица 27

**Критерии оценок технической подготовленности фигуристов  
в синхронном катании на коньках**

<b>Вращения</b>	1) хорошая скорость и /или ускорение во время вращения 2) хорошая, контролируемая, четкая позиция (и) (включая высоту, позицию в воздухе/приземления в прыжках во вращение) 3) выполнение всего элемента без видимых усилий 4) сохранение центровки вращения 5) необычность и оригинальность
<b>Дорожки шагов</b>	1) наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов 2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения 3) необычность и оригинальность 4) хороший контроль и участие всего тела 5) хорошие ускорение и снижение скорости
<b>Хореографические последовательности</b>	1) необычность и оригинальность 2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения 3) хорошее покрытие ледовой площадки 4) хорошие ясность и точность движений 5) хороший контроль и участие всего тела

<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
Отличная рёберность, отличная осанка, увеличение скорости, на спиралах (ласточка, затяжка, флагок, кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости, на спиралах (ласточка, затяжка, флагок, кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка	Плохая рёберность, нарушение геометрии, сохранение скорости и осанки	Тихий ход, плоские дуги, плохая рёберность, остановка, невыполнение рисунка	GOE -4 -5	Элемент не выполнен
<b>Падение снижает оценку на 1 балл</b>					

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП  
по этапам спортивной подготовки  
(отделение одиночного и парного катания на коньках)**

Таблица 28

**Аттестация по ОФП для 1-го года  
на этапе начальной подготовки  
(одиночное катание на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	
		Девушки	
<b>1-й год подготовки</b>			
Бег, 30 м, с	5	7,2	7,4
	4	7,4	7,6
	3	7,8	7,8
	2	8,0	8,0
	1	9,0	9,1
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	9,6	9,8
	4	9,8	9,9
	3	9,9	10,0
	2	10,0	10,1
	1	10,1	10,2
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки в длину с места, см	5	100	100
	4	98	99
	3	97	98
	2	96	97
	1	95	96
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжок вверх с места, см	5	24	22
	4	23	21
	3	22	20
	2	21	19
	1	20	18
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Подъем туловища, кол-во раз в мин	5	12	11
	4	11	10
	3	10	9
	2	9	8
	1	8	7
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Отжимания, кол-во раз в мин	5	11	7
	4	10	6
	3	9	5
	2	8	4
	1	7	3
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений</b>			

Таблица 29

**Аттестация для НП 2  
по ОФП, СФП на этапе начальной подготовки  
(одиночное катание на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	
		Девушки	
<b>2-й год подготовки</b>			
Бег, 30 м, с	5	6,9	7,2
	4	7,1	7,3
<b>Общая физическая подготовка</b>			

	3	7,2	7,4
	2	7,3	7,5
	1	7,5	7,6
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	9,0	9,6
	4	9,1	9,8
	3	9,2	9,9
	2	9,3	10,0
	1	9,4	10,1
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки в длину с места, см	5	112	104
	4	111	103
	3	110	102
	2	109	101
	1	108	99
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжок вверх с места, см	5	27	25
	4	26	24
	3	25	23
	2	24	22
	1	23	21
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Подъем туловища, кол-во раз в мин	5	13	12
	4	12	11
	3	11	10
	2	10	9
	1	9	8
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Отжимания, кол-во раз в мин	5	13	8
	4	12	7
	3	11	6
	2	10	5
	1	9	4
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений</b>			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2 ногах, кол-во раз в мин	5	70-66	70-66
	4	65-61	65-61
	3	60-56	60-56
	2	55-51	55-51
	1	45	45
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	35/35	35/35
	4	34/34	34/34
	3	33/33	33/33
	2	32/32	32/32
	1	31/31	31/31
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	35 и меньше
	4	36-45	36-45
	3	46-55	46-55
	2	56-65	56-65
	1	66 и больше	66 и больше
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений</b>			

**Аттестация для НП 3**  
**по ОФП, СФП на этапе начальной подготовки**  
**(одиночное катание на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	
		Девушки	
<b>3 – й год подготовки</b>			
Бег, 30 м, с	5	6,6	6,9
	4	6,8	7,0
	3	6,9	7,1
	2	7,0	7,2
	1	7,1	7,3
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	8,9	9,0
	4	9,0	9,1
	3	9,1	9,2
	2	9,2	9,3
	1	9,3	9,4
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки в длину с места, см	5	127	120
	4	126	119
	3	125	118
	2	124	117
	1	123	116
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжок вверх с места, см	5	30	27
	4	29	26
	3	28	25
	2	27	24
	1	26	23
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Подъем туловища, кол-во раз в мин	5	14	13
	4	13	12
	3	12	11
	2	11	10
	1	10	9
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Отжимания, кол-во раз в мин	5	15	9
	4	14	8
	3	13	7
	2	12	6
	1	11	5
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений</b>			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2 - х ногах, кол-во раз в мин	5	80-76	80-76
	4	75-71	75-71
	3	70-66	70-66
	2	65-61	65-61
	1	60	60
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	40/40	40/40
	4	39/39	39/39
	3	38/38	38/38
	2	37/37	37/37

	1	36/36	36/36
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	25 и меньше
	4	36-45	26-35
	3	46-55	36-45
	2	56-65	46-55
	1	66 и больше	56 и больше
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений</b>			

Таблица 31

**Аттестация для ТГ (СС) 1-5, ГССМ 1-3,  
по ОФП, СФП на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  
и этапе совершенствования спортивного мастерства  
(одиночное катание на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши				Девушки					
		Год подготовки									
		1-й	2-3-й	4-5-й	1-й	2-3-й	1-й	2-3-й	4-5-й		
Бег 30 м, с	ТГ (СС)		ГССМ		ТГ (СС)		ГССМ		ГССМ		
	5	5,7	5,6	5,3	5,0	4,7	5,9	5,8	5,6	5,3	5,0
	4	5,8- 6,2	5,7- 6,1	5,4- 5,8	5,1- 5,5	4,8- 5,2	6,0- 6,4	5,9- 6,3	5,7- 6,1	5,4- 5,8	5,1- 5,5
	3	6,3- 6,7	6,2- 6,6	5,9- 6,3	5,6- 6,0	5,3- 5,7	6,5- 6,9	6,4- 6,8	6,2- 6,6	5,9- 6,3	5,6- 6,0
	2	6,8- 7,2	6,7- 7,1	6,4- 6,8	6,1- 6,5	5,8- 6,2	7,0- 7,4	6,9- 7,3	6,7- 7,1	6,4- 6,8	6,1- 6,5
Челночный бег 3x10 м, с	1	7,3	7,2	6,9	6,6	6,3	7,5	7,4	7,2	6,9	6,6
	5	7,8	7,7	7,5	7,3	7,0	8,1	8,0	7,7	7,5	7,1
	4	7,9- 8,4	7,8- 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8	7,1- 7,5	8,2- 8,7	8,1- 8,6	7,8- 8,2	7,6- 8,0	7,2- 7,7
	3	8,5- 9,0	8,4- 8,9	8,1- 8,5	7,9- 8,3	7,6- 8,3	8,8- 9,3	8,7- 9,2	8,3- 8,7	8,1- 8,5	7,8- 8,3
	2	9,1- 9,6	9,0- 9,5	8,6- 9,2	8,4- 8,8	8,4- 8,8	9,4- 9,9	9,3- 9,8	8,8- 9,2	8,6- 9,0	8,4- 8,9
Прыжки в длину с места, см	1	9,7	9,6	9,3	8,9	8,9	10	9,9	9,3	9,1	9,0
	5	184	186	196	211	226	170	171	181	191	205
	4	170- 184	171- 185	181- 195	196- 210	211- 225	160- 169	161- 170	171- 180	181- 190	196- 205
	3	155- 170	156- 170	166- 180	181- 195	196- 210	150- 159	151- 160	161- 170	171- 180	186- 195
	2	140- 154	141- 150	151- 165	166- 180	181- 195	140- 149	141- 150	151- 160	161- 170	176- 185
Прыжок вверх с места, см	1	139	140	150	165	180	138	140	150	160	175
	5	41	43	48	55	60	33	35	41	45	49
	4	36-40	37-42	42- 47	48- 54	53- 59	30- 32	31-34	36- 40	40- 44	44-48
	3	31-36	31-36	37- 42	41- 47	46- 52	26- 29	27-30	31- 35	35- 39	39-43
	2	26-30	26-30	31- 35	34- 40	39- 45	22- 24	23-26	26- 30	30- 34	34-38
Подтягивание из виса, кол-во раз	1	25	24	30	33	38	21	22	25	29	33
	5	10	11	13	15	18	7	8	9	10	14
	4	8-9	8-10	9-12	11- 14	13- 17	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13
	3	5-6	5-7	5-8	7-10	8-12	3-4	4-5	4-6	4-6	6-9
	2	2-4	2-4	1-4	3-6	3-7	2-1	2-3	1-3	1-3	3-5

	1	1-0	1-0	0	2-0	2-0	1-0	1-0	0	0	2-0
Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	5	366	396	436	486	536	271	301	361	391	431
	4	316-365	351-395	391-435	438-485	486-535	241-270	271-300	321-360	351-380	401-430
	3	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400
	2	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370
	1	210	260	300	335	385	210	210	240	270	340

**Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение**

**Специальная физическая подготовка**

Прыжки на скакалке на 2-х ногах, кол-во раз в мин	5	160	170	180	190	210	160	170	180	190	200
	4	140	160	170	180	190	140	160	170	180	190
	3	130	150	160	170	180	130	150	160	170	180
	2	120	140	150	160	170	120	140	150	160	170
	1	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	80	85	90	95	105	80	85	90	95	100
	4	70	80	85	90	85	70	80	85	90	95
	3	65	75	80	85	90	65	75	80	85	90
	2	60	70	75	80	85	60	70	75	80	85
	1	55	60	65	70	75	55	60	65	70	75

**Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге**

**Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение**

**Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений**

Таблица 32

**Хореографическая, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика**

Название групп	Хореографическая, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика
Начальной подготовки 1, 2, 3 годов	Получить зачёт
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3, 4, 5 годов	Получить зачёт
Совершенствования спортивного мастерства 1, 2, 3 годов	Получить зачёт
Высшего спортивного мастерства	Получить зачёт

Таблица 33

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП по годам подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства (парное катание на коньках)**

№ п/п	Тесты	Оценка				
		Низкая (1 балл)	Ниже средней (2 балла)	Средняя (3 балла)	Выше средней (4 балла)	Высокая (5 баллов)
<b>Девушки</b>						
1	Бег 30м, с	ниже 6,06	6,05-5,86	5,85-5,47	5,46-5,28	выше 5,28
2	Бег 400м., с	ниже 84,7	84,6-81,3	81,2-74,7	74,6-71,4	выше 71,4
3	Прыжок в длину с места, см	ниже 174,0	173,9-180,3	180,4-193,0	193,1-199,4	выше 199,4
4	Пятерной прыжок в длину с места, см	ниже 862	863-899	900-975	976-1013	выше 1013
5	Прыжки на скакалке на двух ногах (двойные).	30-35	35-40	50-60	60-70	выше 70

6	Отжимания, максимальное количество раз	5-10	10-15	15-20	30-40	выше 40
7	Максимальное количество жимов партнерши с груди	2-4	4-6	6-8	8-10	выше 10
<b>Юноши</b>						
1	Бег 30м, с	ниже 5,30	5,29-5,11	5,10-4,85	4,84-4,65	выше 4,65
2	Бег 400м., с	ниже 70,8	70,8-67,8	67,7-62,0	61,9-59,0	выше 59,0
3	Прыжок в длину с места, см	ниже 212,1	212,2-223,9	224,0-247,4	247,5-259,1	выше 259,1
4	Пятерной прыжок в длину с места, см	ниже 1057	1058-1119	1120-1242	1243-1304	выше 1304
5	Прыжки на скакалке на двух ногах (двойные).	25-30	35-40	45-50	50-60	выше 60
6	Отжимания, максимальное количество раз	10-12	12-16	20-25	30-40	выше 50
7	Максимальное количество подъемов партнерши на прямые руки	ниже 9,0	10,0-12,0	12,0-16,0	16,0-18,0	выше 18,0
<b>Набрать не менее 4 баллов за каждое упражнение</b>						
<b>Набрать не менее 28 баллов по всем видам упражнений</b>						

Таблица 34

**Хореографическая, теоретическая подготовка,  
инструкторская и судейская практика**

Название групп	Хореографическая, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика
Начальной подготовки 1, 2, 3 годов	Получить зачёт
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3, 4, 5 годов	Получить зачёт
Совершенствования спортивного мастерства 1, 2, 3 годов	Получить зачёт
Высшего спортивного мастерства	Получить зачёт

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП  
по годам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе  
и этапе спортивного совершенствования мастерства  
(отделение синхронное катание на коньках)**

Таблица 35

**Аттестация по ОФП для 1-го года  
на этапе начальной подготовки  
(синхронное катание на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Девушки		
		1-й год подготовки		
Общая физическая подготовка				
Бег, 30 м, с	5	7,2		7,4
	4	7,4		7,6
	3	7,8		7,8
	2	8,0		8,0
	1	9,0		9,1

<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	9,6	9,8
	4	9,8	9,9
	3	9,9	10,0
	2	10,0	10,1
	1	10,1	10,2
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки в длину с места, см	5	100	100
	4	98	99
	3	97	98
	2	96	97
	1	95	96
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжок вверх с места, см	5	24	22
	4	23	21
	3	22	20
	2	21	19
	1	20	18
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Подъем туловища, кол-во раз в мин	5	12	11
	4	11	10
	3	10	9
	2	9	8
	1	8	7
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Отжимания, кол-во раз в мин	5	11	7
	4	10	6
	3	9	5
	2	8	4
	1	7	3
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений</b>			

Таблица 36

**Аттестация для НП 2  
по ОФП, СФП на этапе начальной подготовки  
(синхронное катание на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	<b>Девушки</b>	
		<b>2-й год подготовки</b>	
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег, 30 м, с	5	6,9	7,2
	4	7,1	7,3
	3	7,2	7,4
	2	7,3	7,5
	1	7,5	7,6
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	9,0	9,6
	4	9,1	9,8
	3	9,2	9,9
	2	9,3	10,0
	1	9,4	10,1
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки в длину с места, см	5	112	104
	4	111	103
	3	110	102

	2	109	101
	1	108	99
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжок вверх с места, см	5	27	25
	4	26	24
	3	25	23
	2	24	22
	1	23	21
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Подъем туловища, кол-во раз в мин	5	13	12
	4	12	11
	3	11	10
	2	10	9
	1	9	8
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Отжимания, кол-во раз в мин	5	13	8
	4	12	7
	3	11	6
	2	10	5
	1	9	4
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений</b>			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2 ногах, кол-во раз в мин	5	70-66	70-66
	4	65-61	65-61
	3	60-56	60-56
	2	55-51	55-51
	1	45	45
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	35/35	35/35
	4	34/34	34/34
	3	33/33	33/33
	2	32/32	32/32
	1	31/31	31/31
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	35 и меньше
	4	36-45	36-45
	3	46-55	46-55
	2	56-65	56-65
	1	66 и больше	66 и больше
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений</b>			

Таблица 37

**Аттестация для НП 3  
по ОФП, СФП на этапе начальной подготовки  
(синхронное катание на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Девушки	
		3 – й год подготовки	
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег, 30 м, с	5	6,6	6,9
	4	6,8	7,0
	3	6,9	7,1
	2	7,0	7,2
	1	7,1	7,3
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			

Челночный бег 3 x 10 м, с	5	8,9	9,0
	4	9,0	9,1
	3	9,1	9,2
	2	9,2	9,3
	1	9,3	9,4
	<b>Набрать не менее 3 баллов</b>		
Прыжки в длину с места, см	5	127	120
	4	126	119
	3	125	118
	2	124	117
	1	123	116
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжок вверх с места, см	5	30	27
	4	29	26
	3	28	25
	2	27	24
	1	26	23
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Подъем туловища, кол-во раз в мин	5	14	13
	4	13	12
	3	12	11
	2	11	10
	1	10	9
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Отжимания, кол-во раз в мин	5	15	9
	4	14	8
	3	13	7
	2	12	6
	1	11	5
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений</b>			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2 - х ногах, кол-во раз в мин	5	80-76	80-76
	4	75-71	75-71
	3	70-66	70-66
	2	65-61	65-61
	1	60	60
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	40/40	40/40
	4	39/39	39/39
	3	38/38	38/38
	2	37/37	37/37
	1	36/36	36/36
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	25 и меньше
	4	36-45	26-35
	3	46-55	36-45
	2	56-65	46-55
	1	66 и больше	56 и больше
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений</b>			

Таблица 38

**Аттестация для ТГ (СС) 1-5, ГССМ 1-3  
по ОФП, СФП на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  
и этапе совершенствования спортивного мастерства  
(синхронное катание на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Девушки				
		Этап подготовки				
		1-й	2-3-й	4-5-й	1-й	2-3-й
		ТГ (СС)				
Бег 30 м, с	5	5,7	5,6	5,6	5,3	5,0
	4	5,8-6,2	5,7-6,1	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5
	3	6,3-6,7	6,2-6,6	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0
	2	6,8-7,2	6,7-7,1	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5
	1	7,3	7,2	7,2	6,9	6,6
Челночный бег 3x10 м, с	5	8,1	8,0	7,7	7,5	7,1
	4	8,2-8,7	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7
	3	8,8-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3
	2	9,4-9,9	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9
	1	10	9,9	9,3	9,1	9,0
Прыжки в длину с места, см	5	170	171	181	191	205
	4	160-169	161-170	171-180	181-190	196-205
	3	150-159	151-160	161-170	171-180	186-195
	2	140-149	141-150	151-160	161-170	176-185
	1	138	140	150	160	175
Прыжок вверх с места, см	5	33	35	41	45	49
	4	30-32	31-34	36-40	40-44	44-48
	3	26-29	27-30	31-35	35-39	39-43
	2	22-24	23-26	26-30	30-34	34-38
	1	21	22	25	29	33
Подтягивание из виса, кол-во раз	5	7	8	9	10	14
	4	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13
	3	3-4	4-5	4-6	4-6	6-9
	2	2-1	2-3	1-3	1-3	3-5
	1	1-0	1-0	0	0	2-0
Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	5	271	301	361	391	431
	4	241-270	271-300	321-360	351-380	401-430
	3	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400
	2	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370
	1	210	210	240	270	340
Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение						
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
Прыжки на скакалке на 2-х ногах, кол-во раз в мин	5	160	170	180	190	200
	4	140	160	170	180	190
	3	130	150	160	170	180
	2	120	140	150	160	170
	1	110	120	130	140	150
Прыжки на скакалке на 2-х ногах, кол-во раз в мин	5	80	85	90	95	100
	4	70	80	85	90	95
	3	65	75	80	85	90
	2	60	70	75	80	85
	1	55	60	65	70	75
Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге						
Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение						
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений						

**Хореографическая, теоретическая подготовка,  
инструкторская и судейская практика**

Название групп	Хореографическая, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика
Начальной подготовки 1, 2, 3 годов	Получить зачёт

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3, 4, 5 годов	Получить зачёт
Совершенствования спортивного мастерства 1, 2, 3 годов	Получить зачёт
Высшего спортивного мастерства	Получить зачёт

## 4.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции по выполнению упражнения и создания единых условий для выполнения для всех обучающихся школы. Тестирование проводят в соответствии с утвержденными сроками сдачи текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Результаты тестирования заносят в протоколы.

### **1.Бег 30 м с высокого старта** (сек).

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

### **2.Челночный бег 3х10 м** (сек).

Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

**3. Прыжок в длину с места** (см.) – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

**4. Прыжок вверх с места** (см.) – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

Оценка тактической подготовленности осуществляется по эффективности выступлений спортсменов на соревнованиях.

Психологическая подготовка – через мотивацию, через эмоциональное состояние перед стартами, используя для этого метод наблюдения за спортсменами.

Уровень теоретической подготовленности оценивается по результатам бесед с обучающимися по основным темам содержания теоретической подготовки на данном этапе.

Педагогический контроль в соревновательный период осуществляется:

- 1.За отношением обучающихся к соревнованиям (дисциплина, активность до, во время и после соревнований);
- 2.За переносимостью соревновательных нагрузок (внешние признаки, жалобы, раздражительность);
- 3.За выполнением установки тренера-преподавателя;
- 4.За техническими показателями.

Преимущественная направленность учебно-тренировочных нагрузок оценивается по частоте сердечных сокращений.

## **5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В.Алексеев, Р.Г.Гостев, Ю.Ф.Курамшин, А.В.Лотоненко, Л.И.Лубышева, С.И.Филимонова. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 780 с.
2. Абсалямова, И.В. Методика изучения фигурного катания на коньках: пособие для студентов РГУФК / И.В. Абсалямова. – М.: РГУФК, 2005. – 50 с.
3. Абсалямова, И.В. Педагогический и медико-биологический контроль в фигурном катании на коньках: пособие для студентов РГУФКСиТ / И.В. Абсалямова. – М.: РГУФКСиТ, 2008. – 43 с.
4. Апарин, В.А. С чего начинать фигурное катание на коньках / В.А.Апарин. – М.: Терра-спорт, 2000. – 23 с.
5. Котенко, Н.В. Оценка и управление срочными тренировочными эффектами: Пособие / Котенко Н.В., Годик М.А., Михайлова Т.В. – М.: М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, ГЦОЛИФК, 2012. – 126 с.
6. Медведева, И.М. Фигурное катание на коньках: для студентов вузов физ. воспитания и спорта / И.П.Медведева. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 223 с.
7. Митин, В.В. Анатомо-антропологическая характеристика фигуристов: метод. разработка для студентов РГУФК / Митин В.В., Чернышова Р.В., Ляссотович С.И. – М.: РГУФК, 2004. – 22 с.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Семкин, А.А. Физиологическая характеристика различных по структуре движения видов спорта: механизмы адаптации / А.А.Семкин. – Минск: Полымя, 1992. –190 с
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках № 1092 от 30 ноября 2022г.
11. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Устава МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска.

12. Тихомиров, А.К. Управление подготовкой в спорте: монография / А.К. Тихомиров. – Малаховка: Кн. и Бизнес, 2010. – 229 с.
13. Фигурное катание на коньках: для ин-тов физ. культуры: / Под ред. Мишина А.Н. – М.: ФиС, 1985. – 271 с.
14. Чайковская, Е.А. Фигурное катание / Е.А. Чайковская. – М.: ФиС, 2003. – 160 с.
15. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
16. <http://fsrussia.ru/>
17. <http://synchroskate.ru/>
18. <http://www.isu.org/>
19. <http://www.sports.ru/others/figure-skating/>
20. <http://www.minsport.gov.ru>
21. <http://www.rusada.ru>
22. <http://www.wada-ama.org>
23. <http://www.roc.ru/>
24. <http://ffkm.ru/>