

Тамбовское областное государственное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 3»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
педагогического совета

от 28.06.2024, протокол № 5

Утверждена приказом  
ТОГАУ ДО «СШ № 3  
от 08.07.2024 № 20-у  
с изменениями от 31.01.2025 № 5-у

Директор  П.Ю.Старостин



Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«Фигурное катание на коньках»

Разработчики программы:

Есина Е.С., начальник отдела  
методического обеспечения  
Маслова Е.Н., инструктор-методист

г. Тамбов - 2024

## Содержание

|      |                                                                                          |    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I.   | Общие положения.....                                                                     | 3  |
| II.  | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....       | 3  |
| III. | Система контроля .....                                                                   | 17 |
| IV.  | Рабочая программа.....                                                                   | 23 |
| V.   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам..... | 41 |
| VI.  | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....  | 41 |
| VII. | Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы.....               | 46 |

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины 0500013611Я с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – ФССП).

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

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Фигурное катание – зимний вид спорта, в котором спортсмены перемещаются на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов, под музыку. К таким элементам, помимо самого скольжения, относятся шаги, спирали, вращения, прыжки и прочие, в зависимости от специфики соревнований. В официальных соревнованиях, разыгрываются четыре комплекта медалей: в женском и мужском одиночном катании, в парном катании, а также в спортивных танцах на льду, а также относительно новый вид – групповое синхронное катание. Фигурное катание включено в программу Зимних Олимпийских игр.

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков.

При парном катании, где участвуют мужчина и женщина, добавляются и другие элементы, которых нет в одиночном. Это различного рода поддержки, тодесы, выбросы, совместные вращения и др. Особое внимание здесь уделяется именно синхронности и единству выполнения движений участников пары.

Спортивные танцы на льду отличаются использованием танцевальных шагов различной направленности, а также отсутствием характерных для парного катания прыжков, выбросов и проч. Спортивные танцы ввиду артистизма и яркого внешнего вида участников является самым зрелищным из всех видов фигурного катания.

И, наконец, групповое синхронное катание отличается большим числом участников (16-20 человек в команде), выполняющих одновременно различные элементы, характерные для данного вида, – круг, линия, колесо, блоки и проч.

Каждый вид катания использует в соревнованиях 2 танца: короткий (выполнение обязательных элементов под музыку в течение 2 мин. 40 сек.) и произвольный.

Фигурное катание на коньках как отдельный вид спорта сформировался в 1860-х годах, и в 1871 году был признан на I Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в Вене в 1882 году среди мужчин фигуристов.

В 1908 и 1920 годах соревнования по фигурному катанию на коньках прошли на летних Олимпийских играх. Фигурное катание на коньках – первый из зимних видов спорта, попавший в олимпийскую программу в 1924 года.

С 1986 года и по настоящее время официальные международные соревнования по фигурному катанию на коньках, такие как чемпионат мира, чемпионат Европы, чемпионат Четырёх континентов и другие проходят под эгидой Международного союза конькобежцев (ИСУ, от англ. International Skating Union, ISU).

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2-4                                                | 6                                                              | 10                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5-6                                                | 8                                                              | 6                       |

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю    | 6                                  | 12         | 14                                                        | 20             |
| Общее количество часов в год | 312                                | 624        | 728                                                       | 1040           |

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности.

учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>п/п                                                                     | Виды<br>учебно-тренировочных<br>мероприятий                                                            | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                        | Этап<br>начальной<br>подготовки                                                                                                                                                                               | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                 |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                               |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                              |

|                                                 |                                                                                                                     |                                                                            |             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.3.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                          | 14          |
| 1.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                          | 14          |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |                                                                            |             |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                          | 14          |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                          | -           |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              |                                                                            |             |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год |             |
| 2.5.                                            | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                          | До 60 суток |

#### Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

## Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды подготовки                                   | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                          |                |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|----------------|
|                              |                                                   | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                |
|                              |                                                   | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                              | Свыше трех лет |
|                              |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                          |                |
|                              |                                                   | 6                                                                           | 12         | 14                                                       | 20             |
|                              |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                          |                |
|                              |                                                   | 2                                                                           | 2          | 3                                                        | 3              |
|                              |                                                   | Минимальная наполняемость групп (человек)                                   |            |                                                          |                |
|                              |                                                   | 10                                                                          |            | 5                                                        |                |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 97                                                                          | 162        | 109                                                      | 104            |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 47                                                                          | 106        | 124                                                      | 177            |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 3                                                                           | 6          | 22                                                       | 73             |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 109                                                                         | 219        | 306                                                      | 437            |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 1                                                                           | 4          | 7                                                        | 14             |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 1                                                                           | 5          | 7                                                        | 13             |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 1                                                                           | 4          | 8                                                        | 14             |
| 8.                           | Хореографическая подготовка                       | 47                                                                          | 106        | 117                                                      | 156            |
| 9                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2                                                                           | 4          | 6                                                        | 10             |
| 10                           | Инструкторская практика                           | 1                                                                           | 3          | 7                                                        | 11             |
| 11                           | Судейская практика                                | 2                                                                           | 3          | 7                                                        | 10             |
| 12                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 1                                                                           | 2          | 4                                                        | 10             |
| 13                           | Восстановительные мероприятия                     | -                                                                           | -          | 4                                                        | 11             |
| Общее количество часов в год |                                                   | 312                                                                         | 624        | 728                                                      | 1040           |

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 7. Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Основными направлениями воспитательной работы являются:

- здоровьесбережение;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность;
- патриотическое воспитание учащихся.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Поведение учащихся ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В работе со спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большую помощь в воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия ставят своей задачей прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, рост его политического самосознания, чувство ответственности перед страной и народом. Этому служат и культурно-массовые мероприятия, которые оказывают воспитательное воздействие главным образом посредством литературы и искусства. Фильмы следует подбирать так, чтобы они в увлекательной форме воспитывали лучшие гражданские качества, оптимистическое настроение при преодолении трудностей, упорство в достижении цели.

#### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы              | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |
| 1.1.  | Судейская практика              | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;<br>- изучение правил проведения соревнований. | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская                  | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | В течение        |

|      |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | практика                                                                                                                                                                                                                                  | <p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul> | года           |
| 2.   | Здоровьесбережение                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                 | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>                                                                                        | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                    | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>                                                         | В течение года |
| 3.   | Патриотическое воспитание учащихся                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере | <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | В течение года |

|      |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                           | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.                                                                                                                        | В течение года |
| 4.   | Развитие творческого мышления                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                               | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

## 8. Антидопинговые мероприятия

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью детей и подростков. Стратегическая задача антидопинговой программы - бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия:

Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил;
- принципы честной борьбы.

Проведение антидопингового мониторинга учащихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.

Заключение соглашений между воспитанником и федерацией, а также между всеми участниками процесса подготовки и федерацией о недопустимости нарушения антидопинговых правил в период подготовки и участия в соревнованиях.

Регулярный антидопинговый контроль в период подготовки кандидатов в сборные команды Тамбовской области (вне соревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период).

Установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями занимающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий       |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины) по темам:<br>1. Что такое допинг?<br>2. Исторический обзор проблемы допинга<br>3. Последствия допинга для здоровья<br>4. Виды нарушений антидопинговых правил<br>5. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил<br>6. Принципы и ценности, связанные с честным спортом;<br>7. Права и обязанности спортсменов                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 раза в год     | Учащимся даются начальные знания по тематике |
|                                                           | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 раз в год      | Ознакомление                                 |
|                                                           | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 раз в год      | Получение сертификата                        |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины)<br>1. Принципы и ценности, связанные с честным спортом;<br>2. Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции;<br>3. Нарушения антидопинговых правил;<br>4. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов;<br>5. Риски использования добавок;<br>6. Использование лекарственных средств и Исключение для терапевтического использования;<br>7. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт Спортсмена;<br>8. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS; | 2 раза в год     | Учащимся даются начальные знания по тематике |
|                                                           | Проверка лекарственных препаратов. Международный стандарт «Запрещённый список»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 раз в год      | На сайте РУСАДА                              |
|                                                           | Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 раз в год      | Получение сертификата                        |
|                                                           | Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 раз в год      | Беседа                                       |

## 9. Инструкторская и судейская практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту.

Занятия по инструкторским и судейским навыкам в тренировочных в форме различных семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской подготовки и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки;
- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по фигурному катанию на коньках.

План инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                                                                                                                       | Сроки проведения         | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | Теоретические занятия на темы:<br>1. Терминология фигурного катания на коньках;<br>2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека;<br>3. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии.                                                   | В течении года           | Научить начальным знаниям спортивной терминологии, правилам старта и прохождения дистанции                                                             |
|                                                           | Практические занятия:<br>- места занятий и инвентарь;<br>- безопасность и профилактика травм;<br>- правила проведения подвижных и спортивных игр;<br>- технические элементы фигурного катания на коньках.                                                | Декабрь, январь, февраль | Проведение разминки с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.                                   |
|                                                           | Викторина на знание правил соревнований                                                                                                                                                                                                                  | март                     | зачёт/незачёт                                                                                                                                          |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретические занятия на темы:<br>1. Правила соревнований по фигурному катанию на коньках;<br>2. История развития фигурного катания на коньках в России и в мире;<br>3. Единая всероссийская спортивная классификация;<br>4. Классификация соревнований. | В течении года           | Углубленное изучение правил соревнований, умение решать ситуативные вопросы, знание ЕВСК по виду спорта                                                |
|                                                           | Практические занятия, судейство соревнований:<br>- техника выполнения скольжения, прыжков и вращений<br>- практика судейства соревнований<br>- подготовка экипировки и инвентаря к занятиям и соревнованиям                                              | Декабрь, январь, февраль | Судейство контрольного старта, участие в судействе внутришкольных и других соревнований. Присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья» |
|                                                           | Тестирование на знание правил соревнований                                                                                                                                                                                                               | март                     | зачёт/незачёт                                                                                                                                          |

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

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238) и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у спортивной школы заключен договор на представление медицинских услуг.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием учащихся и использованием восстановительных средств.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится, на основании заключения о состоянии здоровья амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Научно-методическое сопровождение на данном этапе включает:

- оценку соответствия детей требованиям вида спорта;
- оценку спортивного потенциала учащегося, как основа отбора, выявление основных недостатков и определение перспективы совершенствования спортивного мастерства;
- измерение и оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся;
- физиологическое обоснование и организация общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся;
- подготовку занимающихся по основам антидопинговых правил;
- ознакомление занимающихся с основами гигиены и самоконтроля, двигательными умениями и базовыми знаниями научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки.

Текущее обследование проводится в расширенном виде:

- производится оценка показателей, характеризующих общее функциональное состояние организма и отдельные стороны подготовленности;
- выявляется срочный и кумулятивный тренировочный эффект;
- оценивается техническая и технико-тактическая подготовленность;
- изучается психологическое состояние с целью своевременного выявления чрезмерности тренировочных воздействий и выработки рекомендаций по оптимизации учебно-тренировочного процесса;
- оценивается характер восстановительных процессов, особенности взаимодействия разных нагрузок в течение одного дня или микроцикла.

При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

На учебно-тренировочном этапе следует добиваться соразмерности развития и реализации основных физических качеств. Занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. Необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности, учитывая возрастные особенности организма детей и подростков.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки. Исследуются функциональные сдвиги в организме в процессе выполнения тренировочных нагрузок. После окончания обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                                | Сроки проведения |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | Дневник самоконтроля                                              | В течении года   |
|                                                           | Углубленный медицинский осмотр                                    | Апрель-май       |
|                                                           | Летний оздоровительный лагерь, активный отдых                     | Июнь-август      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Дневник самоконтроля                                              | В течении года   |
|                                                           | Углубленный медицинский осмотр                                    | Ноябрь, май      |
|                                                           | Летний оздоровительный лагерь                                     | Июнь-август      |
|                                                           | Восстановительные процедуры: сауна, душ, плавание, активный отдых | В течении года   |

### III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

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

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

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

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

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения | НП 1 года |         | НП 2 года |         | НП 3-4 года |         |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
|                                                |                                                                                      |                      | мальчики  | девочки | мальчики  | девочки | мальчики    | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                      |                      |           |         |           |         |             |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                          | с                    | не более  |         | не более  |         | не менее    |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 6,9       | 7,1     | 6,8       | 7,0     | 6,7         | 6,8     |
| 1.2                                            | Челночный бег<br>3х10 м                                                              | с                    | не более  |         | не более  |         | не более    |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 10,3      | 10,6    | 10,0      | 10,4    | 9,8         | 10,1    |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее  |         | не менее  |         | не менее    |         |
|                                                |                                                                                      |                      | +1        | +3      | +3        | +5      | +3          | +5      |
| 1.4.                                           | Прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее  |         | не менее  |         | не менее    |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 110       | 105     | 120       | 115     | 121         | 116     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                      |                      |           |         |           |         |             |         |
| 2.1.                                           | Прыжки на скакалке на<br>двух ногах за 1 мин                                         | кол-во раз           | не менее  |         | не менее  |         | не менее    |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 65        |         | 68        |         | 70          |         |
| 2.2.                                           | Прыжки на скакалке на<br>одной ноге за 1 мин                                         | кол-во раз           | не менее  |         | не менее  |         | не менее    |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 30        |         | 35        |         | 37          |         |
| 2.3.                                           | Выкрут прямых рук<br>вперед – назад с<br>шириной хвата                               | см                   | не менее  |         | не менее  |         | не менее    |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 50        | 40      | 47        | 37      | 45          | 35      |
| 2.4.                                           | Прыжок в высоту с<br>места                                                           | см                   | не менее  |         | не менее  |         | не менее    |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 27        | 24      | 28        | 25      | 28          | 25      |

| 3. Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками<br>(для перевода на следующий год (период) обучения)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НП 2 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | НП 3-4 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1. История возникновения вида спорта<br>фигурного катания на коньках и его развитие<br>2. Гигиена учащихся при занятиях физической<br>культурой и спортом<br>3. Закаливание организма<br>4. Виды скольжений в фигурном катании на<br>коньках<br>5. Правила соревнований:<br>- правила прохождения дистанции<br>- процедура старта, фальстарт<br>6. Правила безопасности и поведения во<br>время занятий<br>7. Что такое допинг? | 1. Роль физической культуры и спорта в<br>жизни человека<br>2. Режим дня и питание спортсмена<br>3. Самоконтроль в процессе занятий<br>физической культурой и спортом<br>4. Виды вращений в фигурном катании на<br>коньках<br>5. Правила соревнований:<br>- дисквалификация<br>- экипировка спортсмена<br>6. Виды оборудования и спортивный<br>инвентарь<br>7. Виды нарушений антидопинговых правил |

| № п/п                                          | Упражнения                                                                  | Единица измерения                                                                                                                                                                 | УТ 1 года |         | УТ 2 года |         | УТ 3 года |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|
|                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                   | юноши     | девушки | юноши     | девушки | юноши     | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                                                                                                                                                                                   |           |         |           |         |           |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                 | с                                                                                                                                                                                 | не более  |         | не более  |         | не более  |         |
|                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                   | 6,5       | 6,7     | 6,5       | 6,7     | 6,4       | 6,6     |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                        | мин, с                                                                                                                                                                            | не более  |         | не более  |         | не более  |         |
|                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                   | 9,2       | 9,4     | 9,2       | 9,4     | 9,1       | 9,3     |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                                                                                                                                                                                | не менее  |         | не менее  |         | не менее  |         |
|                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                   | +4        | +5      | +5        | +7      | +7        | +9      |
| 1.4                                            | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами                               | см                                                                                                                                                                                | не более  |         | не более  |         | не более  |         |
|                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                   | 122       | 117     | 135       | 130     | 150       | 145     |
| 1.5.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин                     | кол-во раз                                                                                                                                                                        | не менее  |         | не менее  |         | не менее  |         |
|                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                   | 24        | 21      | 26        | 23      | 28        | 25      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                                                                                                                                                                                   |           |         |           |         |           |         |
| 2.1.                                           | Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин                                   | кол-во раз                                                                                                                                                                        | не менее  |         | не менее  |         | не менее  |         |
|                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                   | 71        |         | 76        |         | 80        |         |
| 2.2.                                           | Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин                                   | кол-во раз                                                                                                                                                                        | не менее  |         | не менее  |         | не менее  |         |
|                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                   | 39        |         | 45        |         | 50        |         |
| 2.3                                            | Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата                            | см                                                                                                                                                                                | не менее  |         | не менее  |         | не менее  |         |
|                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                   | 45        | 35      | 45        | 35      | 42        | 32      |
| 2.4                                            | Прыжок в высоту с места                                                     | см                                                                                                                                                                                | не менее  |         | не менее  |         | не менее  |         |
|                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                   | 29        | 26      | 30        | 27      | 31        | 28      |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                             |                                                                                                                                                                                   |           |         |           |         |           |         |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)                | спортивные разряды:<br>- «третий юношеский спортивный разряд»<br>- «второй юношеский спортивный разряд»<br>- «первый юношеский спортивный разряд»<br>- «третий спортивный разряд» |           |         |           |         |           |         |

| 4.Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками<br>(для перевода на следующий год (период) обучения)                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УТ 1 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | УТ 2 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | УТ 3 года                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств<br>2. Физиологические основы спортивной подготовки<br>3. Виды прыжков в фигурном катании на коньках<br>4. Правила соревнований:<br>- обязательные элементы программы 3 юношеского разряда<br>5. Исключение для терапевтического использования | 1. История возникновения олимпийского движения<br>2. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося<br>3. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта<br>4. Правила соревнований:<br>- обязательные элементы программы 2 юношеского разряда<br>5. Принципы и ценности, связанные с честным спортом | 1.Режим дня и питание учащихся<br>2.Теоретические основы технико-тактической подготовки.<br>3.Психологическая подготовка к соревнованиям<br>4.Правила соревнований:<br>- обязательные элементы программы 1 юношеского разряда<br>5. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови |

| №<br>п/п                                                           | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив                                                                         |         |             |         |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|---------|
|                                                                    |                                                                                   |                      | юноши                                                                            | девушки | юноши       | девушки |
|                                                                    |                                                                                   |                      | УТ 4 года                                                                        |         | УТ 5-6 года |         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                           |                                                                                   |                      |                                                                                  |         |             |         |
| 1.1.                                                               | Бег на 30 м                                                                       | с                    | не более                                                                         |         | не более    |         |
|                                                                    |                                                                                   |                      | 6,3                                                                              | 6,5     | 6,1         | 6,4     |
| 1.2.                                                               | Челночный бег 3x10 м                                                              | мин, с               | не более                                                                         |         |             |         |
|                                                                    |                                                                                   |                      | 9,0                                                                              | 9,3     | 8,9         | 9,1     |
| 1.3.                                                               | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                                                                         |         | не менее    |         |
|                                                                    |                                                                                   |                      | +9                                                                               | +11     | +10         | +13     |
| 1.4                                                                | Прыжок в длину с места с<br>толчком двумя ногами                                  | см                   | не более                                                                         |         | не более    |         |
|                                                                    |                                                                                   |                      | 165                                                                              | 155     | 180         | 168     |
| 1.5.                                                               | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине за 1 мин                        | кол-во<br>раз        | не менее                                                                         |         | не менее    |         |
|                                                                    |                                                                                   |                      | 32                                                                               | 29      | 36          | 33      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                     |                                                                                   |                      |                                                                                  |         |             |         |
| 2.1.                                                               | Прыжки на скакалке на двух<br>ногах за 1 мин                                      | кол-во<br>раз        | не менее                                                                         |         | не менее    |         |
|                                                                    |                                                                                   |                      | 88                                                                               |         | 95          |         |
| 2.2.                                                               | Прыжки на скакалке на одной<br>ноге за 1 мин                                      | кол-во<br>раз        | не менее                                                                         |         | не менее    |         |
|                                                                    |                                                                                   |                      | 60                                                                               |         | 75          |         |
| 2.3                                                                | Выкрут прямых рук вперед –<br>назад с шириной хвата                               | см                   | не менее                                                                         |         | не менее    |         |
|                                                                    |                                                                                   |                      | 41                                                                               | 31      | 41          | 31      |
| 2.4                                                                | Прыжок в высоту с места                                                           | см                   | не менее                                                                         |         | не менее    |         |
|                                                                    |                                                                                   |                      | 34                                                                               | 29      | 37          | 30      |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                 |                                                                                   |                      |                                                                                  |         |             |         |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(свыше трех лет) |                                                                                   |                      | спортивные разряды:<br>«второй спортивный разряд»,<br>«первый спортивный разряд» |         |             |         |

| 4.Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками<br>(для перевода на следующий год (период) обучения)                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УТ 4 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | УТ 5-6 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1. Фигуристы – победители и призёры Олимпийских игр<br>2. Правила ведения дневника самоконтроля<br>3. Виды подготовки в фигурном катании на коньках<br>4. Психологическая подготовка к соревнованиям<br>5. Правила соревнований:<br>- обязательные элементы программы 3 спортивного разряда<br>6. Нарушения антидопинговых правил | 1. Виды подготовки в фигурном одиночном катании на коньках<br>2. Физиологические изменения организма при занятиях спортом<br>3. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося<br>4. Требования к спортивному инвентарю и экипировке фигуриста<br>5. Правила соревнований:<br>- обязательные элементы программы 2 и 1 спортивного разряда<br>6. Использование лекарственных средств<br>Риски использования БАД |

#### Методические рекомендации по выполнению упражнений.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

**Бег на 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Поступающие бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

**Челночный бег 3х10 м.** Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).** Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

**Прыжки на скакалке на двух ногах в течение 1 мин.** Прыжки со скакалкой выполняются на двух ногах с одновременным вращением скакалки вперед в течение 1 мин. Оценка результата проводится по количеству прыжков. Разрешается использование скакалки со счетчиком оборотов. Выполнение более одного оборота скакалки во время прыжка не допускается. В случае остановки разрешается продолжить выполнение упражнения, при этом время выполнения упражнения не останавливается, а счет продолжается.

**Прыжки на скакалке на одной ноге в течение 1 мин.** Прыжки со скакалкой выполняются на одной ноге с одновременным вращением скакалки вперед в течение 1 мин. Оценка результата проводится по количеству прыжков. Разрешается использование скакалки со счетчиком оборотов. Выполнение более одного оборота скакалки во время прыжка не допускается. В

случае остановки разрешается продолжить выполнение упражнения, при этом время выполнения упражнения не останавливается, а счет продолжается.

***Выкрут прямых рук вперед-назад.*** Из исходного положения стоя, взявшись за концы гимнастической палки (веревки) на фиксированном расстоянии между кистями рук (ширина хвата 50 см), выполняются попытки выкрута прямых рук назад, а затем вперед.

***Прыжок в высоту с места.*** Вначале поступающий поднимает руку, фиксируется нулевое деление у кончиков пальцев. Выполняется прыжок вверх с места, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу. Результат не зависит от роста поступающего.

***Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.*** Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Поступающий выполняет максимальное количество подниманий туловища в течении 1 минуты, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

#### IV. Рабочая программа

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (1-2 месяца) и специально-подготовительный (2 месяца). У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

**Мезо-цикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под-этап тренировки. Построение тренировки в форме мезо-циклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

**Различают следующие типы мезо-циклов:**

1. Втягивающие мезо-циклы
2. Базовые мезо-циклы
3. Контрольно-подготовительные мезо-циклы
4. Предсоревновательные мезо-циклы
5. Соревновательные мезо-циклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезо-циклы

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствование физических качеств. Она подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). ОФП предшествует специальной. СФП может быть обеспечена только на базе ОФП, при этом чем более высоких результатов мы хотим достичь в СФП, а следовательно, и в выполнении того или иного норматива, тем на более высокий уровень должны поднять ОФП, т.е. развитие всего комплекса физических качеств. По мере роста результатов удельный вес СФП возрастает.

Техническая подготовка заключается в изучении и совершенствовании техники физических упражнений (технических приемов). Спортивная техника — это целесообразный способ выполнения физического упражнения. Под совершенной техникой подразумеваются наиболее рациональные, эффективные способы выполнения физического упражнения при строгом учете индивидуальных особенностей занимающихся с целью достижения наилучшего результата.

Тактическая подготовка, спортивная тактика — это искусство ведения соревнования со спортивным соперником. Ее главная задача - наиболее целесообразное использование сил и способностей в борьбе за лучший спортивный результат.

Теоретическая подготовка – процесс освоения, приобретения специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса учащегося и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка – процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности учащегося. Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях

Хореографическая подготовка в одиночном фигурном катании – это комплекс упражнений, направленных на совершенствование музыкальности, чувства ритма, выразительности и пластики движений. Для этого изучаются комбинации шагов, различные позы при вращениях, большое внимание уделяется отработке прыжков и умению группироваться, а также дисциплине движений в воздухе.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки соответствуют целям, поставленным программой.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фигурное катание на коньках»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Во всех периодах годового цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и формы значительно отличаются.

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку

(совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Для создания стройной системы планирования тренировочного процесса по этапам подготовки разработаны комплексы упражнений для каждого вида подготовки.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

В основу многолетней подготовки фигуристов положены основополагающие принципы спортивной подготовки (далее – ПСП) юных спортсменов:

*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

ПСП осуществляются на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### ЭНП 1 года обучения

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении, размыкания в строю и т.д.

Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием.

Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание

движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок: ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.

Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Прыжки на скакалке.

Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх.

Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге - поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге - поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища, танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. Движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения, простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий. Музыкальные игры.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям.

Шаги, основанные на основных элементах (дуги, тройки). Составление и построение дорожек шагов, по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, прыжок перекидной в 0,5 оборота.

Овладение техникой вращения на 2-х ногах.

Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости коньках и т.д.)

Простые спирали вперед, назад с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Циркули вперед и назад на правой и на левой ноге.

Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением элементов разряда «Юный фигурист» согласно ЕВСК.

Тактическая подготовка.

Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.)

Теоретическая подготовка.

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам: Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;

Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту;

Профилактика травматизма;

История фигурного катания на коньках;  
Правила соревнований. Соревновательная подготовка;  
Участие в контрольных и основных соревнованиях в течение года.

Психологическая подготовка.

Для воспитания решительности – показ различных упражнений перед группой, режим дня и его выполнение. Для воспитания настойчивости – выполнение нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения добиться успешного выполнения, работа в паре с более сильным фигуристом.

Для воспитания выдержки – отработка техники сложного прыжка на фоне усталости, развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

Для воспитания смелости – выполнение прыжков на более высокой скорости, показ упражнения перед группой.

Для воспитания трудолюбия – выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке, поддержание в порядке спортивного инвентаря, участие в конкурсе рисунка.

Хореографическая подготовка.

Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов простых прыжков.

Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Демиплие (полуприседание) на 1,2, и 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с демиплие. Батман жете из 1 позиции. Препарасьон к ронд де жамб, партен ан деор и ан дедан только по точкам (со 2-го полугодия по кругу), Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки из 1,2, и 5 позиций. Простое адажио.

Танцевальные элементы русского танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

### ЭНП 2 года обучения

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища - при различных движениях.

Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения: прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину. Подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка).

Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами - броски снизу вперед, снизу назад через голову, снизу в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя.

Переворот вперед боком (левым и правым) - «колесо».

Прыжок «бедуинский» (это же и других старших группах).

Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Игры с мячом, музыкальные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе - вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135(0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

Упражнения в равновесии Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне.

Упражнения на увеличение диапазоны голеностопного сустава: подъем на полупальцы на двух и на одной ноге.

Позы: «ласточка», «пистолетик», «флажок», «Бильман» и др. Движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. Упражнения на спине. Упражнения с резиной.

Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Изучение двойных прыжков на скакалке.

Прыжки (туры) в 2 и более оборотов в группировке. Имитация прыжков в два оборота – Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц.

Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий. Музыкальные игры.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Шаги, основанные на различных дугах, тройках и других поворотах. Составление построение дорожек шагов по прямой, по кругу.

Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флипп, Ойлер, Лутц, шпагат.

Изучение и составление прыжковых каскадов и комбинаций из ранее пройденных прыжков, например: Сальхов - Тулуп, перекидной-Ойлер-Риттбергер, Риттбергер\_ - Тулуп, Лутц-Тулуп, шпагат-Тулуп.

Изучение техники вращений - стоя на одной ноге (винт), волчок, либела.

Совершенствование правильных подъездов и выездов из элементов.

Совершенствование качества вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька, скорость и т.д.).

Освоение сложных вращений и различных комбинаций: либела-волчок, волчок-винт, волчок со сменой ног, прыжок в волчок.

Спираль сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Циркули вперед и назад, наружу и внутрь.

Подготовка отдельных частей программы, целых произвольных программ и вкатывание их под музыку.

### Тактическая подготовка.

Проведение контрольных соревнований; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.)

### Теоретическая подготовка.

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам: Личная и общественная гигиена. Гигиена и санитария. Уход за телом. Гигиена спортивных сооружений.

Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Выдающиеся отечественные спортсмены.

Правила соревнований. Соревновательная подготовка.

Участие в контрольных и основных соревнованиях в течение года.

### Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка при разучивании сложных элементов и выполнении соревновательных программ требует от фигуриста физического, морального, психического напряжения. Психологическая и морально-волевая подготовка фигуристов включает в себя:

Нравственность и чувство ответственности перед коллективом.

Умение отвлекаться от негативных мыслей.

Умение сосредоточиться на конкретных задачах.

Оптимизм, положительные эмоции, способность преодолевать трудности.

Моральная поддержка товарищей, уверенность в своих силах.

Самоанализ и умение выявлять причины неудач.

Активное участие в соревнованиях и тренировках.

Устойчивость к временным неудачам.

Тактичное поведение независимо от окружающей обстановки.

### Хореографическая подготовка.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 тактов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги.

Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.

Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман де-VELOPPE. Пор-де-бра из 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям.

Ронд-де-жамб партер на демиплие ан деор и ан дедан. Па-де-бурре с переменой ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески.

Ассамбле в сторону. Сиссон. Жете. Глиссад. Падебаск. Эшаппе с переменой ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальманкруазе. Адажио. Туры в воздухе.

Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

ЭНП 3-4 года обучения

## Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.

Упражнения с партнерами на равновесие; на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса; несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения в лазании, смешанных и простых висах, на перекладине и кольцах.

Упражнения на бревне и скамейке для развития равновесия. Обычная ходьба на полупальцах с различными движениями рук и позами.

Акробатические упражнения. Повторение упражнения предыдущей группы и изучение новых несложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, полу-шпагат, прыжки с подкидного мостика и т.д.

Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места.

Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры к баскетболу. Эстафета с ведением и передачей мяча.

## Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.

Упражнения для развития координации движений; различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжками.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах; махи ногой с различной амплитудой вперед, в сторону, назад.

Упражнения для развития прыгучести: со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

## Техническая подготовка.

Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания.

Изучение и совершенствование техники:

- прыжков, вращения заклон (для девочек) и волчок со сменой ног, комбинированное вращение с одной сменой ноги;
- работа над составлением комбинаций шлягов по кругу и по прямой;
- спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги;
- работа над составлением и вкатываем программы;
- вкатывание программы по частям и в целом;
- работа над стабильностью исполнения элементов в программе;
- прокатывание программы под музыку в целом.

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

#### Тактическая подготовка.

На данном этапе роль тренера в тактической подготовке очень велика. Тренер обязан про своего спортсмена знать все. Чтобы правильно подобрать и выстроить тактику борьбы, тренер должен знать индивидуальные особенности своего воспитанника. Какие возможности и способности у спортсмена, изучать его психику, поведение в различных ситуациях, как он реагирует на поражение, как на победу, как ведет себя перед стартом, с какой мотивацией выходит на лёд перед судьями и др.? Изучив личность ребёнка, тренер должен разработать индивидуальные специальные тактические приемы для такого ученика.

#### Теоретическая подготовка.

Данный вид подготовки включает в себя следующие вопросы: Автобиографии выдающихся спортсменов. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Понятие о гигиене и санитарии. Знания и основные правила закаливания. Технические элементы фигурного катания. Понятие о травматизме. Безопасность на учебно-тренировочных занятиях, предупреждение травматизма.

#### Психологическая подготовка.

Компоненты психологической подготовки: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

Основные качества спортсмена, для овладения техникой и управлению двигательными действиями: тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания; совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций.

#### Хореографическая подготовка.

Повторение пройденного и повторение нового. Батман дубль ффраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд Батман в позах. Изучение заклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры) Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамблее с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссонуверт (во всех позах на месте). Баллоте на 45. Танцевальные шаги, танлие на 45. Па шас-се. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (этапа спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. 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.

Основными задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

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

### УТЭ 1 года обучения

В учебно-тренировочных группах первого года обучения увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт.

Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется технической подготовке.

Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Общая физическая подготовка.

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

Особую роль приобретает укрепление мышц стопы, спины и брюшного пресса. Прочность мышц и связок стопы, несущих основную функцию в прыжках, дорожках шагов и вращениях, можно приобрести путем многократного выполнения с неопределяемыми нагрузками достаточно простых по координации упражнений. С ростом спортивного мастерства значение постоянной работы над укреплением стопы сохраняется, однако с переходом на жесткие ботинки, в значительной мере снижающих нагрузку на стопу, повышается необходимость развития мышц и связок коленного сустава и приводящих мышц бедра.

Освоение многооборотных прыжков и многочисленных элементов фигурного катания невозможно без хорошей общей координации спортсменов. Включение в тренировку элементов гимнастики и акробатики с использованием батуты, прыжков в воду значительно расширяет координационные возможности фигуристов.

Рост объема и интенсивности специфических нагрузок приводит к мышечному и психологическому утомлению. Поэтому нужно обучать спортсменов активному мышечному расслаблению с использованием методов аутогенной тренировки.

После большого объема ледовых тренировок, вызывающих эмоциональное утомление, необходимо включать такие средства ОФП, как медленный бег и плавание, прогулки на лыжах, спортивные игры. Таким образом, ОФП создает базу для успешного овладения всем комплексом движений фигуриста.

### Специальная физическая подготовка.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки.

Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

### Техническая подготовка.

Основой технической подготовки является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, 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 какой-нибудь 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.

Произвольная программа по III юношескому разряду должна исполняться в течение двух минут и включать не менее 6-8 элементов, 3 прыжка в один оборот, 1 каскад или комбинация прыжков в 1 оборот, вращение стоя на одной ноге, спирали вперед и назад по дугам со сменой ноги.

### Тактическая подготовка.

Это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения борьбы на спортивных соревнованиях. Тактическая подготовленность — это умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Соревновательная тактика в фигурном катании носит алгоритмический характер и строится на запланированных действиях и преднамеренной ее реализации. Другими словами, перед соревнованиями спортсмен должен так же четко, как последовательность элементов программы, представлять, какие действия и в какой последовательности он совершает на разминке на полу, а затем на 6-минутной ледовой разминке. Методические указания по составлению этого плана для юных спортсменов делает тренер, высококвалифицированные спортсмены делают это самостоятельно. Но в любом случае тренер и ученик должны обсудить этот план вместе. Одним из методов обучения тактике должно быть многократное повторение соревновательной ситуации на тренировке, когда смоделированная ситуация должна включать все ее атрибуты, включая жеребьевку, разминку и т.д. Непосредственно перед соревнованиями необходимо напомнить главные задачи, а после старта провести анализ соревнований.

### Теоретическая подготовка.

На данном этапе на теоретических занятиях изучаются следующие вопросы: Спорт – явление культурной жизни. Возрождение олимпийской идеи. Рациональное, сбалансированное питание. Структура и содержание Дневника учащегося. Спортивная техника и тактика. Волевые качества личности. Уход и хранение спортивного инвентаря и экипировки. Деление участников соревнований по возрасту и полу.

### Психологическая подготовка.

Психологическими основами технической подготовки фигуристов является: точность и надёжность управления движениями при выполнении спортивных упражнений и зависит от того, насколько развиты у спортсмена психически процессы, участвующие саморегуляции двигательной деятельности (ощущения, восприятия, представления, мышления). На их базе формируется и совершенствуется техника фигурного катания на коньках. Психологическими

основами технической подготовки можно считать целенаправленное совершенствование процессов, обеспечивающих регуляцию движений, характерных для программ всех видов катания.

Для того, чтобы почувствовать ребро конька, фигурист должен обладать отчетливыми и точными мышечно – двигательными ощущениями, которые развиваются и совершенствуются в процессе овладения упражнениями. Необходимо обогатить тренировку специальными упражнениями и приёмами, направленными на развитие мышечно–двигательных ощущений.

#### Хореографическая подготовка.

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, специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

### УТЭ 2-3 года обучения

#### Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения, построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге построения и перестроения на месте и в движении, общеразвивающие упражнения (ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений).

Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.

Упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением, акробатические и гимнастические упражнения. Группировка сидя, группировка лежа, группировка в приседе, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др. Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения на формирование рациональной осанки. Закрепление положения рациональной осанки в положениях сидя и стоя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.

Подвижные игры и эстафеты, баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом. Упражнения комплексного воздействия (круговая тренировка).

#### Специальная физическая подготовка.

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу, бег спиной вперед, бег боком с различными движениями руками, передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях, смена темпа выполнения упражнений.

Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны впереди назад, стоя на полупальцах, одновременные движения руками в определенном темпе.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.

Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45°, 90°, 180°, 360°), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

#### Техническая подготовка.

Освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, исполнение соревновательных программ (работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе): имитация многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнение «туров» в 1 — 2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

#### Тактическая подготовка.

Моделирование соревновательных ситуаций: моделирование соревновательной разминки, прокат соревновательных программ на разные трибуны, прокат в соревновательных костюмах, прокат под различными стартовыми номерами, моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

#### Теоретическая подготовка.

На занятиях теоретической подготовки спортсмены изучают следующие темы: Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Международный Олимпийский комитет (МОК). Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Волевые качества личности. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

#### Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе в большей степени требует подготовки к участию в соревнованиях. Во время соревнований фигурист действует, используя знания, умения и навыки, полученные и закреплённые в процессе тренировки. Соревновательные условия существенно отличаются от тренировочных (соперники, зрители, судьи и т.д.). Цель психологической подготовки спортсмена к соревнованию - формирование такого психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации в соревновании максимально возможного результата; противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, т.е. проявить высокую надёжность соревновательной деятельности. Такое состояние называют состоянием психической готовности к соревнованию.

#### Хореографическая подготовка.

Воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идеи и характера музыкального сопровождения соревновательных композиций: реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». Выполнение прыжков: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих прыжки в два оборота. Вращения: на одной ноге сидя (в «волчке») или в «ласточке» (для девочек в заклоне). Спирали вперед и назад со сменой ног: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую

поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой. Прыжки 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, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Повторение пройденного и разучивание нового. Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд батман в позах. Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги. Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллоте на 450. Танцевальные шаги, тан лие на 450. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

#### УТЭ 4-6 года обучения

Общая физическая подготовка.

Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения, акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Специальная физическая подготовка.

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение – «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс), прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90°, 180°, 360°, 540°.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе.

Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад.

Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием, имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении

Скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.

Техническая подготовка.

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений. Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы. Спираль сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкрюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги.

Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкрюковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули. Вращения – «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.

Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.) разучивание прыжков в 3 оборота, в каскадах и прыжковых комбинациях.

Прыжки во вращения – в «волчок» и в «ласточку». Овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду. Прокатывание программ под музыку в целом.

#### Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка фигуристов имеет свою особенность: борьба на соревнованиях начинается еще вне льда. Тренер и спортсмен должны спланировать свои действия, поведение в раздевалке, чтобы ситуация вокруг спортсмена была максимально комфортной. Кому-то перед соревнованиями нужно молчать, кому-то разговаривать, кто-то должен съесть шоколад, кто-то лимон, кому-то рядом нужны родители, или друзья, или тренер, кому-то нужно побыть в одиночестве. При этом должна быть отработана поведенческая линия в раздевалке: как ты выйдешь, какой у тебя костюм, какое поведение, с кем ты стоишь, с кем ходишь, какое лицо держишь. Здесь проявляется умение психологически воздействовать на соперника и умение маскировать собственные переживания и эмоции.

Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях.

#### Теоретическая подготовка.

Основные темы теоретических занятий: Физическая культура и спорт как социальные феномены. Олимпийские игры современности. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Классификация различных видов мышечной деятельности. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Системные волевые качества личности. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

#### Психологическая подготовка.

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий фигурным катанием.

#### Хореографическая подготовка.

Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине. Упражнения у станка. Сутеню на 90° вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп). Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко) Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск. Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах. шэне не менее 8 оборотов. Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах). Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс. Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк). Постановка танца на основе пройденного материала.

## 15. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                       | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.                                                                                                                 |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах                                                                                                                                                                   |
|                            | Закаливание организма                                                                                           | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.                                                                                                                                                                                        |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом                                                  | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                    |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                   | февраль          | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретическое занятие по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                                             | март             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта. |

|                           |                                                                                          |          |                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | Режим дня и питание учащихся                                                             | апрель   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание                                                                                           |
|                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                   |
|                           |                                                                                          |          |                                                                                                                                                                                                                          |
| Учебно-тренировочный этап | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения:</b> |          |                                                                                                                                                                                                                          |
|                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|                           | История возникновения олимпийского движения                                              | октябрь  | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                 |
|                           | Режим дня и питание учащихся                                                             | ноябрь   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание                                                              |
|                           | Физиологические основы физической культуры                                               | декабрь  | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                                                                                     |
|                           | Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося                                 | январь   | Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                 |
|                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта          | февраль  | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |
|                           | Психологическая подготовка                                                               | март     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.                                                                     |
|                           | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                           | апрель   | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.                                                                                                            |

|  |                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                          |            | Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | Правила вида спорта                      | май        | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | Восстановительные средства и мероприятия | апрель-май | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.<br>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.<br>Медико-биологические средства восстановления: питание гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического и тренировочного спортивных залов;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| №<br>п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица<br>измерения | Количество |
|----------|---------------------------------------------------|----------------------|------------|
| 1.       | Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)        | комплект             | 3          |
| 2.       | Зеркало настенное (12х2 м)                        | комплект             | 1          |
| 3.       | Инвентарь для заливки и уборки льда               | комплект             | 2          |
| 4.       | Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)    | штук                 | 1          |
| 5.       | Лонжа переносная                                  | штук                 | 2          |
| 6.       | Мат гимнастический                                | штук                 | 10         |
| 7.       | Мини батут                                        | штук                 | 3          |
| 8.       | Музыкальный проигрыватель (переносной)            | штук                 | 2          |
| 9.       | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)          | комплект             | 3          |
| 10.      | Мяч волейбольный                                  | штук                 | 5          |
| 11.      | Мяч теннисный                                     | штук                 | 20         |
| 12.      | Мяч футбольный                                    | штук                 | 2          |
| 13.      | Обруч гимнастический                              | штук                 | 10         |
| 14.      | Перекладина гимнастическая                        | штук                 | 1          |
| 15.      | Полусфера гимнастическая                          | штук                 | 3          |
| 16.      | Скакалка гимнастическая                           | штук                 | 20         |
| 17.      | Скамейка гимнастическая                           | штук                 | 5          |
| 18.      | Станок для заточки коньков                        | штук                 | 2          |
| 19.      | Станок хореографический                           | комплект             | 1          |
| 20.      | Степ для фитнеса                                  | штук                 | 10         |
| 21.      | Фишка для разметки ледовой площадки               | штук                 | 40         |
| 22.      | Эспандер                                          | штук                 | 10         |

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                    |                      |                   |                             |                               |                                                               |                               |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                       | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                               |                                                               |                               |
|                                                                  |                                    |                      |                   | Этап начальной подготовки   |                               | Учебно- тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                               |
|                                                                  |                                    |                      |                   | количество                  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                    | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                               | Костюм для соревнований            | штук                 | на учащегося      | -                           | -                             | 1                                                             | 1                             |
| 2.                                                               | Костюм спортивный<br>тренировочный | штук                 | на учащегося      | -                           | -                             | 1                                                             | 1                             |
| 3.                                                               | Наколенники                        | пар                  | на учащегося      | -                           | -                             | 1                                                             | 1                             |
| 4.                                                               | Налокотники                        | пар                  | на учащегося      | -                           | -                             | 1                                                             | 1                             |
| 5.                                                               | Футболка спортивная                | штук                 | на учащегося      | -                           | -                             | 1                                                             | 1                             |
| 6.                                                               | Чехлы на лезвия (коньки)           | пар                  | на учащегося      | -                           | -                             | 1                                                             | 1                             |
| 7.                                                               | Шорты защитные                     | штук                 | на учащегося      | -                           | -                             | 1                                                             | 1                             |

## 18. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом спецификации вида спорта «фигурное катание на коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Требования к кадровому составу спортивной школы:

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности педагога, совершенствования профессионального мастерства.

Непрерывное образование - это процесс роста образовательного потенциала личности в течение всей жизни на основе использования системы государственных и общественных институтов и в соответствии с потребностями личности и общества. Необходимость непрерывного образования обусловлена прогрессом науки и техники, широким применением инновационных, цифровых технологий.

Структура непрерывного образования состоит из следующих элементов:

1. Образование на протяжении всей жизни;
2. Образование взрослых;
3. Непрерывное профессиональное образование.

Непрерывное профессиональное развитие помогает расширить и улучшить свои способности на рабочем месте, это гораздо больше, чем просто обучение.

К непрерывному образованию тренера-преподавателя относится:

- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня;
- проведение открытых мероприятий и мастер-классов для учащихся и коллег;
- прохождение курсов повышения квалификации;
- профессиональная переподготовка;
- итоговая аттестация;
- изучение и использование в работе современных инновационных процессов;
- применение цифровых технологий и массовых коммуникаций.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (далее - ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;

- совокупность технологических средств информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ): компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды обеспечивается средствами ИКТ и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность спортивной школы (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт спортивной школы в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, федеральные государственные образовательные стандарты (далее – ФГОС), о материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда спортивной школы должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья учащихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений учащихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;

- дистанционное взаимодействие спортивной школы с другими спортивными школами, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

## **VII. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы.**

### **Список литературы**

1. Абслямова И.В. «Подготовка юных фигуристов с учетом возрастных особенностей и генетических данных» 2000г.
2. Агапова В.В. «Педагогический и врачебный контроль при занятиях фигурным катанием на коньках» 1998г.
3. Кандыба С.П. «Юный фигурист» 1980г.
4. «Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ». 1981г.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.
6. Медведева И.М. Фигурное катание на коньках. Киев: Олимпийская литература 1998–223 с.
7. Фигурное катание на коньках: Учебник для институтов физ. культ. Под общей редакцией А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с, ил.
8. Отечественная история фигурного катания на коньках./ Мишин А.Н., Гуляев К.З., Якимчук Ю.В. – М.: Издательский дом «Олимп», 2006. - 432 с.
9. Хачатуров Л.С. «Структура и содержание учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки спортивных школ». 1990г.
10. Нормативно-правое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации). 2007г.

### **Аудиовизуальные средства**

1. Энциклопедия «Виды спорта»
2. Сборник материалов по антидопинговой тематике национальной антидопинговой организации РУСАДА
3. Видео и фотоматериалы по фигурному катанию на коньках

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/>-Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.isu.org/en/home>-Международный союз конькобежцев (ISU)
5. <http://www.fsrussia.ru/>- Федерация фигурного катания России
6. <https://www.tulup.ru/forum/section/deti.html>-форум Тулуп Дети и спорт
7. <http://sport.tmbreg.ru/>-Министерство спорта Тамбовской области