

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа «Витязь» имени В.И. Васильева»**

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ «Витязь» им. В.И. Васильева»
протокол № 1 от «10» апреля 2023 г.

«Утверждена»
Приказом № 428 от «10» апреля 2023 г.
Директор МАУ ДО «СШ «Витязь»
им. В.И. Васильева»

_____ А.В.Липко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 4-10 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработали:
инструктор-методист Гайворонская А.Д.
тренер-преподаватель Таможникова Е.В.

г.о. Чехов
2023 год

**Структура дополнительной общеразвивающей программы
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативное обеспечение Программы	3
1.2.	Характеристика вида спорта «Фигурное катание на коньках», его отличительные особенности	3
1.3.	Цели и задачи программы	4
1.4.	Характеристика дополнительной общеразвивающей программы.	5
2.	Методическая часть	7
2.1.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.2.	Практическая подготовка	9
2.3.	Теоретическая подготовка	11
2.4.	Воспитательная работа	12
2.5.	Антидопинговые мероприятия	12
3.	Требования к результатам прохождения дополнительной общеразвивающей программы	14
	Список литературы	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа) разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАУ ДО «СШ «Витязь» им. В.И. Васильева».

Программа является нормативным локальным актом, регламентирующим тренировочную работу в группах спортивно-оздоровительного этапа в отделении фигурное катание на коньках в МАУ ДО «СШ «Витязь» им. В.И. Васильева» (далее - Учреждение). Программа может быть рекомендована тренерам-преподавателям, тренерам по спорту, инструкторам по спорту, педагогам дополнительного образования учреждений сферы физической культуры и спорта, образования, молодежной политики.

1.2. Характеристика вида спорта «Фигурное катание на коньках», его отличительные особенности

Фигурное катание на коньках — конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1871 году было признано на I Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в Вене в 1882 году среди мужчин фигуристов. В 1908 и 1920 годах соревнования по фигурному катанию прошли на летних Олимпийских играх. Надо отметить, что фигурное катание первый из зимних видов спорта, попавший в олимпийскую программу. С 1924 года фигурное катание неизменно входит в программу зимних Олимпийских игр. С 1986 года и по настоящее время официальные международные соревнования по фигурному катанию, такие как чемпионат мира, чемпионат Европы, чемпионат Четырех континентов и другие проходят под эгидой Международного союза конькобежцев (ИСУ, от англ. International Skating Union, ISU).

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: одиночное катание, парное катание, танцы на льду, синхронное катание и командные соревнования.

В МАУ ДО «СШ «Витязь» им. В.И. Васильева» реализуют один вид дисциплины — это одиночное катание (номер-код спортивной дисциплины — 050 001 3 6 1 1 Я). Мужское и женское одиночное катание характеризуется тем, что фигурист должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками, прыжками во вращении. Важными критериями являются связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

1.3. Цели и задачи программы

Целью дополнительной общеразвивающей программы «Фигурное катание на коньках» является обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений вида спорта «Фигурное катание на коньках»). Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии фигурного катания на коньках;
2. Изучение правил гигиены, питания и т.д.;
3. Овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр.

Развивающие задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.
2. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно — сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие двигательных качеств: силы, общей выносливости.
4. Развитие личностных качеств — дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные задачи:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

1.4. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы, возрастные границы лиц, проходящих программу

В группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ) зачисляются мальчики и девочки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра). Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на данный этап подготовки.

Допустимый возраст для зачисления – 4 года.

Возраст занимающихся 4-10 лет.

По достижению 6-летнего возраста проводятся тестирования.

При отсутствии медицинских показаний и наличии положительного результата тестирования, дети зачисляются на этап начальной подготовки.

Этап подготовки	Период обучения	Примерный возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	3 года	4-10 лет	6 часов	Нет

Норма наполняемости групп спортивно-оздоровительного этапа

Этап подготовки	Минимальный количественный состав групп	Максимальный количественный состав групп
Спортивно-оздоровительный этап	15	30

Объем дополнительной общеразвивающей программы.

Норматив года обучения	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Количество часов в неделю	6 часов	6 часов	6 часов
Количество часов в год	276 часов	276 часов	276 часов

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фигурное катание на коньках» используется очная форма обучения. При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические. Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Организации и проведение учебно-тренировочных занятий осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности для обучающихся, учитывающие особенности вида спорта «фигурное катание на коньках».

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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 ледовой площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

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

Особенности осуществления дополнительной общеразвивающей программы «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплинах. Реализация дополнительной общеразвивающей программы проводится с учетом учебно-тренировочного плана.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 46 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

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

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часа (120 минут);

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

Годовой учебно-тренировочный план по подготовке юных фигуристов на спортивно-оздоровительном этапе - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки фигуристов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебно-тренировочного плана следует исходить из специфики фигурного катания на коньках, возрастных особенностей юных фигуристов, основополагающих положений теории и методики фигурного катания на коньках, а также с учетом модельных характеристик подготовленности фигуристов высшей квалификации — как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед данным этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики фигурного катания на коньках, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки. Разработанный и выверенный таким образом учебный план трехлетней подготовки юных фигуристов является основным нормативным документом, определяющий дальнейший ход технологии планирования.

Годовой учебно-тренировочный план.

Вид подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 год	2 год	3 год
Общая физическая подготовка	100	90	90
Специальная физическая подготовка	50	50	50
Техническая подготовка	35	45	45
Тактическая, теоретическая, психологическая	18	18	18
Хореографическая подготовка	20	20	20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	53	53	53
Общее количество часов в год	276	276	276

Раздел **«Общая физическая подготовка (ОФП)»** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Раздел **«Специальная физическая подготовка (СФП)»** – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении фигурному катанию на коньках, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально-физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для фигурного катания на коньках.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов фигурного катания на коньках;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.

Тактическая подготовка — это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов с помощью тактических действий.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса. Система педагогических средств восстановления используется тренером — преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения

тренировочного процесса (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

2.2. Практическая подготовка

Программный материал для практических занятий представлен по видам: физической, технической, хореографической подготовки

Физическая подготовка

Для решения выше поставленных задач данной программы применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры. Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения: -для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырок, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; игры и эстафеты; -для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты; - для развития скоростно-силовых качеств : прыжки в высоту; с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т. д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями, игры и эстафеты с бегом и прыжками; -для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений; -для развития равновесия: упражнения в статистическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движением рук); -для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с возвышения, в глубину с последующим отскоком); -для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, скакалка из седа. Стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ног на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Физическая подготовка юных фигуристов имеет существенное значение.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное

выполнение элементов, упражнений. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня физической подготовки.

Техническая подготовка

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы,
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры,
- ходьба приставными шагами,
- ходьба в полуприседе,
- ходьба на зубцах,
- скольжение на двух ногах,
- стартовые движения и скольжение со старта,
- разнообразные остановки, фонарики, змейки,
- скольжение вперед и назад,
- скольжение «елочкой»,
- скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу,
- перетяжки вперед и назад,
- скольжение по дуге вперед и назад,
- реберное скольжение по дуге,
- перебежка вперед и назад,
- смена направления скольжения,
- смена фронта скольжения,
- поворотные элементы: тройки, многократные тройки, спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода,
- вращения на двух ногах в приседе,
- циркули вперед и назад,
- пируэт, волчок, пируэт назад,
- элементы с безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия,
- спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад,
- подскоки с поворотом в 0.5, 1 оборот,
- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу,
- прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот

Хореографическая подготовка

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Занятия проводятся в групповой форме на льду и в зале. Партер. Содержание материала: Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, на подвижность голеностопного сустава, на развитие шага, на развитие гибкости, на укрепление позвоночника, на развитие и укрепление брюшного пресса, на развитие выворотности ног, на развитие мышц паха; растяжка ног (вперед, в

сторону); наклоны корпуса к ногам; упражнение на полу (шпагат), «корзинка», «лодочка», мостик и полумостик, «кольцо».

2.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

Темы:

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте, как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

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

3. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.

4. Терминология фигурного катания на коньках. Названия элементов. Скольжение.

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.

6. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию фигуристов. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня.

2.4. Воспитательная работа.

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «План воспитательной работы», который направлен на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, спортивной школы, коллектива тренеров-преподавателей. В воспитательной работе тренера – преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются: формирование нравственного сознания; формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера; формирование личностных качеств.

2.5. Антидопинговые мероприятия.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА. Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер – преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и

спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами. Спортсмен должен знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения учебно-тренировочного процесса осуществляются следующие мероприятия:

1. Ознакомление лиц с 6 лет с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
2. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг — контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов — комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

На спортивно-оздоровительном этапе проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели

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

3. Требования к результатам прохождения дополнительной общеразвивающей программы

Результаты прохождения дополнительной общеразвивающей программы «Фигурное катание на коньках» должны соответствовать целям, поставленным Программой. Требования к результатам прохождения Программы, направлены:

1. СОЭ первого года обучения: определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым фигурным катанием на коньках.

2. СОЭ второго года обучения выявляет способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

3. СОЭ третьего года обучения решает задачу выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки фигуристов предусматривается проведение начального отбора на спортивно-оздоровительном этапе в течение трех лет в ходе тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести выявление способностей детей и пригодности их к занятиям фигурным катанием на коньках.

Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Фигурное катание на коньках»

Оценка результатов освоения Программы в форме тестирования проводится по окончании 3 года обучения. Тесты помогают определить уровень развития общефизических и специальных навыков обучающихся, необходимых для успешного освоения программы.

Для оценки общей физической подготовки и контроля её динамики для групп спортивно-оздоровительного этапа применяются следующие тесты в «без ледовых условиях»:

1. Бег 30 м с высокого старта (с).
2. Челночный бег 3*10 м (с).
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см).
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Для оценки специальной физической подготовки.

1. Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин – количество раз)
2. Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин — количество раз)
3. Выкрут прямых рук вперед — назад с шириной хвата (см)
4. Прыжок в высоту с места (см)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			65	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			50	40
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			27	24

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) занимающимися спортивно-оздоровительного этапа

Оценка общей физической подготовки

1. *Бег 30 м вперед лицом.* Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного фигуриста. Тест проводится в зале на дистанции 30 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. *Челночный бег 3×10 м:* тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м. За чертой «старт» и «финиш» — два полукруга радиусом 50 см. На данный полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

3. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи):* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания занимающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

4. *Прыжок в длину с места* — выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Оценка специальной физической подготовки

1. Прыжки на скакалке на двух ногах: локти находятся максимально близко к телу на уровне талии. Запястья чуть выгнуты наружу и расслаблены. Предплечья чуть выведены вперед таким образом, чтобы при взгляде прямо перед собой вы боковым зрением видели и правое и левое запястье со скакалкой в руке. Ноги стоят на ширине таза или уже (широко расставлять не нужно). В идеале сомкнутые друг с другом. Ноги прямые, возможно, слегка согнуты в коленях (слегка!) — как подготовительный этап к прыжку.

2. Прыжки на скакалке на одной ноге: Во время прыжка на одной ноге лучше не опускать голову слишком низко, концентрируясь на подсчете прыжков. Не закидывать также голову назад. Выбрать точку немного ниже уровня глаз и сосредоточиться на ней. Во время прыжков: корпус держать прямо, не сутулиться. Подпрыгивая, приземляться на носки. Это уменьшит нагрузку на стопу. Не стараться мгновенно включиться в очень быстрый темп. Придерживаться умеренной нагрузки. Наравивать скорость постепенно. Чередовать амплитуду прыжков (высоко/низко и пр.). Стараться подпрыгивать легко.

3. Выкрут прямых рук вперед — назад с шириной хвата: Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

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

Список литературы

1. Абсолямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Фигурное катание на коньках. М: Советский спорт, 2006. - 154 с.;
2. Апарин, В. А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках.-М: Терра-Спорт, 2000. – 24 с.
3. Боген М. М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Новиков, А. М. Методология научного исследования – М.: Либроком, 2009. – С. 102-103.
7. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физической культуры. Под ред. А. А. Гужаловского. – М., 1986. – 352 с.
8. Тузова Е. Н. Обучение базовым элементам фигурного катания : учебно-методическое пособие. – М.: Человек, Sport, 2015. 96 с. (Библиотечка тренера)
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1092.

Перечень Интернет-ресурсов:

Министерство спорта Российской Федерации [http: /minsport. gov.ru/](http://minsport.gov.ru/);

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [http ://minobrnauki. gov. ru/](http://minobrnauki.gov.ru/);

Министерство физической культуры и спорта Московской области <https://mst.mosreg.ru/>;

Министерство общего образования Московской области <https://mo.mosreg.ru/>

Федерация фигурного катания на коньках России [http: //fsrussia.ru/](http://fsrussia.ru/);