

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дворец Спорта»

Рассмотрена и согласована на
заседании педагогического совета
МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»
Протокол № 1
от «14» 07 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом
МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»
319 от «14» 07 2023г.

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

Разработана с учетом дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 30.10.2022 г. № 1092 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской
Федерации 20 октября 2022 г., регистрационный № 70628)

В соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «фигурное катание на коньках»

Утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от
30.11.2022 г. № 1092

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап	6 года
Этап спортивной специализации	Без ограничений

г. Когалым 2023 год

Оглавление		
I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
	2.1 Сроки, объемы, виды (формы) обучения	
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	
	2.3. Календарный план воспитательной работы	
	2.4. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1092 (далее – ФССП).

1.2. 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.

Углубленный уровень сложности программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- обязательные предметные области углубленного уровня сложности:
- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка фигурного катания на коньках.

Вариативные предметные области углубленного уровня сложности:

- различные виды спорта и подвижные игры,
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- хореография;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные и спортивные мероприятия.

В области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня сложности:

- знание истории развития фигурного катания на коньках;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов фигурного катания на коньках;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по фигурному катанию, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсмена занятий фигурным катанием на коньках;
- знание основ спортивного питания.

В области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и

функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий фигурным катанием на коньках;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий фигурным катанием на коньках В области фигурного катания для углубленного уровня сложности:

- обучение и совершенствование техники и тактики фигурного катания на коньках;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках;

- формирование мотивации к занятиям фигурным катанием на коньках;

- знание официальных правил соревнований по фигурному катанию на коньках, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В области «различные виды спорта и подвижные игры» для углубленного уровня сложности:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами фигурного катания на коньках и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по фигурному катанию на коньках средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В области «судейская подготовка» для углубленного уровня сложности:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по фигурному катанию на коньках.

В области «развитие творческого мышления» для углубленного уровня сложности:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельности решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В области «хореография» для углубленного уровня сложности:

- умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических

упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в фигурном катании на коньках; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В области «специальные навыки» для углубленного уровня сложности: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для фигурного катания на коньках специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по фигурному катанию на коньках; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В области «спортивное и специальное оборудование» для углубленного уровня сложности:

знание устройства спортивного и специального оборудования по фигурному катанию на коньках;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Программа направлена на:

отбор одаренных детей и их дальнейшую специализацию в фигурном катании на коньках;

создание условий для физического воспитания и физического развития;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в фигурном катании на коньках;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание рабочей программы учитывает особенности подготовки обучающихся по фигурному катанию на коньках, в том числе:

овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;

обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и композиций требованиям, предусмотренным правилами по фигурному катанию;

применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью

формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;

многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза; постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всегогодичного цикла.

Целью рабочей программы является содействие всесторонней подготовки обучающихся и достижение высоких спортивных результатов в фигурном катании на коньках.

Основными задачами рабочей программы являются:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2. Выявление способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования в фигурном катании на коньках.

3. Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

4. Обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой фигурного катания на коньках.

Рабочая программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов и, содействует успешному решению задач физического воспитания спортсменов, учитывая специфику данного вида спорта.

Рабочая программа учитывает особенности подготовки обучающихся по фигурному катанию на коньках, в том числе: построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности; технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта; повышение уровня специальных скоростно-силовых и сложно-координационных качеств и совершенствование специальной выносливости.

Учебный план

Учебный план подготовки юных фигуристов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки фигуристов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики спорта, возрастных особенностей юных фигуристов, основополагающих положений теории и методики фигурного катания на коньках. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики фигурного катания на коньках, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам

обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Учебный план определяет следующие характеристики Программы:

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
 - навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта;
 - соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
 - распределение по годам обучения различных форм промежуточной аттестации по предметным областям;
- формы промежуточной (итоговой) аттестации. Учебный план обеспечивает:
 - права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3

2.2. Объем Программы:

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2,3	ТГ-1,2	ТГ-3,4,5	

Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22	28
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1456

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

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

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

- спортивные соревнования:

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2,3	ТГ-1,2	ТГ-3,4,5	
Для спортивной дисциплины: Фигурное катание на коньках					
Контрольные	2	3	4	3	3
Отборочные	-	1	1	3	3
Основные	2	4	3	5	5

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

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

- Иные виды (формы) обучения: инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (1 час - 60 мин.) и не должна превышать:
 на этапе начальной подготовки – двух часов;
 на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
 на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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 этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

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

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	ТГ-1,2	ТГ-3,4,5	
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45	45-50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-6	1-6	5-9

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
8.	Хореографическая подготовка(%)	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15

План распределения учебно-тренировочных часов в группе НП-1 года

Таблица 6

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	всего
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Специальная физическая подготовка	14	14	15	15	15	14	14	14	15	14	15	15	188
Участие в спортивных соревнованиях													
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	11	10	127
Тактическая подготовка	1		1		1		1		1				15
Теоретическая подготовка	1		1	1		1			1				
Психологическая подготовка		1	1		1		1		1				
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские и медико-биологические мероприятия	1				1				1				3
Восстановительные мероприятия					1						2		7
Тестирование и контроль		2						2					
Кол-во часов в год	42	43	42	43	43	43	43	43	43	43	43	43	520

План распределения учебно-тренировочных часов в группе НП-2, 3 года

Таблица 7

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	всего
-------	---	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	-------

Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские и медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
Тестирование и контроль	3								3				
Кол-во часов в год	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

План распределения учебно-тренировочных часов в УТГ-3, 4, 5 года

Таблица 9

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	всего
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	141
Специальная физическая подготовка	50	50	49	50	50	50	50	50	50	49	49	50	607
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	49
Техническая подготовка	14	14	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	166
Тактическая подготовка	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	99
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Инструкторская и судейская практика	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Медицинские и медико-биологические мероприятия	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	16
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
Тестирование и контроль	2								3				
Кол-во часов в год	95	95	95	94	95	95	95	95	95	94	94	95	1144

План распределения учебных часов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 10

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	в
Общая физическая подготовка	36	36	36	36	36	36	36	36	35	36	36	35	4
Специальная физическая подготовка	35	36	36	36	35	36	36	36	36	36	36	36	4
Участие в спортивных соревнованиях	8	10	11	12	8	12	12	11	10	10	8	8	1
Техническая подготовка	8	8	9	9	8	9	10	10	9	8	7	7	1
Тактическая подготовка	9	9	10	10	8	10	10	10	10	9	9	9	
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4
Медицинские и медико-биологические мероприятия	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3	4
Восстановительные мероприятия	8	8	8	10	10	8	10	10	10	8	8	8	1
Тестирование и контроль	5								6				
Кол-во часов в год	121	121	121	121	121	121	121	121	121	119	120	121	1

2.5. Календарный план воспитательной работы Приложения № 2, 2/1.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним Приложение № 3.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне

(как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на этапе начальной подготовке определяется в зависимости от подготовленности обучающихся.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица 11

Умения и навык	Этапы спортивной подготовки		
	Начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствование спортивного мастерства
Работа с документацией	-	Составление положений. Ведение протокола соревнований.	Составление рабочих конспектов занятий.
Работа с группой	Умение подбирать основные упражнения для разминки	Умение грамотно демонстрировать технику отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных; умение самостоятельно проводить разминку;

			составлять комплексы упражнений; грамотно вести записи, выполненных учебно-тренировочных нагрузок.
Судейская практика	Изучение правил соревнований	Изучение основных правил судейства соревнований; выполнение отдельных обязанностей секретаря; выполнение требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья» (присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет)	Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в младших возрастных группах; привлечение к судейству соревнований муниципального уровня; выполнение требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья» (присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет)

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «фигурное катание на коньках», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях,
- после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Таблица 12

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики футболиста, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, специальные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, ведение занятий игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап спортивного совершенствования мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности СО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым эфирным маслом 38— 43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и психорегуляция

Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	предупреждение общего, ального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и терорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	остановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной (восстановительной) направленности	Саморегуляция, терорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, терорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение ритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 кал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью (разновременностью) нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно (постоянно).

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляцию.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция реституционной (восстановительной) направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. Система контроля

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

3.1.1 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, начиная с третьего года;

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

3.1.2. 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 «теннис»;

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 муниципального уровня на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее

– тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки (таблица №13-16).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для этапа начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП-1		Норматив НП-2,3	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: фигурное катание на коньках						
1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9		не более 6,7	
				7,1		6,8
2.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не более 10,3		не более 10,0	
				10,6		10,4
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+3	+5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	7	4	10	6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 110		не менее 120	
				105		115

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для учебно-тренировочного этапа (УТГ-1,2) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: фигурное катание на коньках				
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	с	не более 65	
				68

2.	Прыжки на скакалке на одной ноге(за 1 мин)	с	не более	
			30	35
3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее	
			50	47
4.	Прыжки в высоту с места	с	не менее	
			27	28
Уровень спортивной квалификации				
7.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Юношеские и спортивные разряды	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для учебно-тренировочного этапа (УТГ-3,4,5) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: фигурное катание на коньках				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
2.	Бег 30 м	с	не более	
			9,5	10,0
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			210	175
4.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не менее	
			7,2	8,0
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с	не более	
			+11	+15
Уровень спортивной квалификации				
7.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд»; «второй юношеский спортивный разряд»; «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для этапа

совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: фигурное катание на коньках				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+11	+15
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
4.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не менее	
			7,2	8,0
Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины: фигурное катание на коньках				
5.	Каскад любых прыжков из списка прыжков 2+2		не менее	
			+	+
6.	Комбинированное вращение 4 уровня		не более	
			+	+
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

4. Рабочая программа

В течение календарного года предусмотрены каникулы - (плановые перерывы при получении дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта) для отдыха и иных социальных целей в соответствии с законодательством об образовании календарным учебным графиком.

Соревнования являются частью подготовки фигуристов. Основная задача соревновательной деятельности - умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательной борьбы.

Программой предусмотрено участие во внутришкольных и муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях, а так же объем соревновательной деятельности (участие в соревнованиях).

Практические занятия по годам обучения

Практические занятия. На практических занятиях разучиваем новый материал и закрепляем пройденный, большое внимание уделяется повышению

общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Общая физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие гибкости: растягивающие упражнения на шведской стенке, работа в парах, упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Развитие активной и пассивной гибкости: мостики; шпагаты; бильман, захваты ноги из положения ласточки.

Упражнения, для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперёд, подвижные игры и эстафеты;

Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменения направления движения при беге и ходьбе, преодоления препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры и эстафеты

Упражнения, направленные на развития скоростно-силовых качеств: все разновидности поскоков и прыжков, прыжковые серии со скакалкой, прыжковые серии гимнастической скамейки. Прыжковые серии на матах. Выполнение со жгутами и без, прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку), прыжки в длину, многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками. Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями: подтягивание, отжимание; pistolетик, упражнения на пресс, упражнения для мышц спины, многоскоки, многоскоки на максимальную дальность, прыжковые упражнения на стопу.

Упражнения, направленные на развитие силы.

Упражнения, направленные на развитие быстроты: прыжковые серии со скакалкой, челночный бег – со сменой темпа, ускорениями и без., повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений; выполнение упражнений по команде, выполнение упражнений из нестандартных положений, скакалка: 3-е прокруты, туры на максимальное количество оборотов, спрыгивание с выпрыгиванием.

Упражнения, направленные на развитие выносливости: спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения.

Упражнения на развитие равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной плоскости, с движением рук);

Упражнения на развитие скоростных качеств.

Упражнения на развитие скоростной выносливости: все упражнения на скорость, на время, на количество поворотов; беговые упражнения; комбинированный бег; бег с изменением направления и фронта движения; бег с изменением скорости; в круговой тренировке скоростно-силовые и силовые упражнения на скорость

Упражнение на развитие специальной выносливости: в круговой тренировке имитационные упражнения; на фронте усталости упражнения на ловкость и сложнокоординированные упражнения; скоростно-силовые упражнения, гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; плавание; ОРУ; стойка на руках; комбинированное вращение

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие координации движений.

равновесия в стойке на левой, на правой; равновесие в полуприседе на левой, на правой; переднее равновесие. Статистические комбинации, включающие ласточки, пистолетки, кольца, бильманы, выезды.

Прыжки: Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 3600 до 10800; из приседа; разножка (продольная, поперечная); прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;

б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции; после приседа; в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);

г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед); закрытый и открытый; сменой ног (впереди, сзади).

д) прыжки в 2,5 оборота (Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттберг, Флип, Лутц) Каскады и комбинации с этими прыжками.

Упражнения со скакалкой.

Круговая тренировка: вращение маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя скрестный бег в обе стороны; туры вправо-влево с выездом; бедуинский; ускорение; упражнения на пресс; упражнения для мышц спины; бег спиной, взгляд через правое плечо; отжимание; прыжки вверх; бег спиной, взгляд через левое плечо; многоскоки; упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться на 1 оборот, поймать (вправо, влево); упражнения с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед; прыжки со скакалкой: двойные – тройные; туры с выездом; 2 аксель подряд; бег с максимальной скоростью Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3 -6 мин.

Туры: двойные; два двойных подряд; 2,5, 3 оборота; тур с выездом 2,5, 3 оборота; 2 аксель; Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке – справа

- собрать в группировку со скручением туловища;

- бедуинский, подряд в обе стороны, чинян.

- удержание позы выезда с левой и правой ноги после выполнения туров. Избранный вид спорта (ИВС). Техничко-тактическая подготовка Скольжение с элементами со сменой ребер, фронта и

направления движения, рёберное скольжение. Реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад-наружу, назад-внутри, троечных поворотов, джаксонов, октау, шагов с перетяжкой, комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб, твизлов, петель.

Прыжки: в 2,5 -Аксель, 3 оборота с различных подходов (Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц), прыжки в 2,5, 3 оборота в каскаде или комбинации.

Вращение: вращение в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек), вращения сосменной ноги и позиции, прыжки во вращение; вращение в различных сложных вариациях.

Спирали: вперёд, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шагис тройками, перетяжками, комбинации спиралей.

Хореография.

Результатом освоения Программы в области избранного вида спорта будет являться приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков: повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств; повышение уровня функциональной подготовленности;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и знаний по фигурному катанию на коньках.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контроль неотъемлемая часть подготовки. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение учащимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке, а также их положительная динамика.

После каждого периода обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы - итоговая.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в фигурном катании на коньках;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику

образовательной деятельности группы.
 Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации юных фигуристов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
- полноту выполнения образовательной программы
- обоснованность перевода воспитанников на следующий этап или год обучения;
- результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

В группах базового уровня сложности 3-6 года обучения для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед. В группах углубленного уровня сложности - во время всего процесса обучения.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, 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. Ниже в таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

План теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
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.	Базовый уровень
2.	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх.	Базовый и углубленный уровни

		История Фигурного катания в регионе, городе.	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	<p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.</p> <p>Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</p> <p>Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и</p>	Базовый и углубленный уровни

		<p>кровообращения.</p> <p>Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему.</p> <p>Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p>	
4.	<p>Личная и Общественная гигиена. Закаливание организма.</p>	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках.</p> <p>Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха.</p> <p>Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки.</p> <p>О д е ж д а ф и г у</p>	<p>Базовый и углубленный уровни</p>

		р и с т а .	
5.	Правила поведения.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.	все
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях.	Базовый и углубленный уровни

		Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.	Базовый и углубленный уровни
8.	Правила организации и проведения соревнований	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.	Углубленный уровень
9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.	Углубленный уровень
10.	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.	Углубленный уровень
11.	ЕВС (классификация).	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы

Результатом освоения программы в области теории и методики физической культуры и спорта будет являться приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- история развития избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
- (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и знаний по избранному виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию на

коньках; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Инструкторская и судейская практика.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих уровнях подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

На базовом уровне необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

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

На базовом уровне необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду.

Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Учащиеся углубленного уровня должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Учащиеся углубленного уровня должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах базового уровня, подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися.

Принимать участие в судействе соревнований среди учащихся детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школ в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для учащихся углубленного уровня сложностью итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Средства и методы подготовки в фигурном катании на коньках. Санкт-Петербург государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. 2002 г. Сборник научных трудов В.А. Апарин.

1. Программа «Фигурное катание на коньках для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва». Светский спорт. М, 2006 Г., И.В. Абсалямова.
2. Организационно-методические материалы спортивного сезона 2013-2014 г. Ростелеком. г. Москва, 2013 г. Методические материалы.
3. Лингвистический справочник-помощник для фигуристов за рубежом. г. Белгород, 2013 г., Е.В. Малахова. Справочник-помощник для фигуристов за рубежом.
4. Сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся в современном образовательном процессе: проблемы и перспективы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. ОГАОУ ДПО БелИРО, г. Белгород, 2013 г.
5. Дополнительная предпрофессиональная программа и программа спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках». ДЮСШ по ЗВС г. Белгород, 2015 г.
6. Обучение базовым элементам фигурного катания. Учебно-методическое пособие. Человек/SPORT. Москва, 2015 г.
7. Дополнительная предпрофессиональная программа и программа спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках». ДЮСШ по ЗВС г. Белгород, 2016 г.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Приказ Минспорта РФ № 38 от 19.01.2018 г.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	НП-1,2	ТГ-3,4,5		
1	Общая физическая подготовка	156	156	224	141	104	
2	Специальная физическая подготовка	-	-	56	295	218	
3	Техническая подготовка	131	217	234	166	102	
4	Теоретическая подготовка	5	8	12	24	36	
5	Тактическая подготовка	5	6	32	51	113	
6	Психологическая подготовка	5	5	12	24	36	
7	Инструкторская и судейская	-	-	12	25	42	
8	Медицинские и медико-биологические мероприятия	3	9	12	16	48	
9	Восстановительные мероприятия	3	11	12	36	106	
10	Тестирование и контроль	4	4	6	5	11	
11	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	49	120	
Итого часов		520	728	936	1144	1456	

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы		Сроки проведения
№ п/п	Направление работы	Мероприятия
1.	Профориентационная деятельность	В течение года
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения решениям спортивных судей.
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление комплекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.
2.	Здоровье сбережение	В течение года
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"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и воспитательные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного

		режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание	В течение года	
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		В течение года
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для	

	<p>(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	
--	--	--	--

Приложение № 2/1

План реализации мероприятий по противодействию терроризма и экстремизма

№ п/п	Пункт муниципальной программы	Исполнитель	Характеристика проведенных мероприятий, краткое описание о выполнении, ссылки на публикации в СМИ
1.	<p>Организация и проведение профилактической работы, направленной на урегулирование миграционных потоков и противодействие распространению среди мигрантов идеологии терроризма</p>	<p>2 Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>3 Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма. Ведется работа по профилактиве и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения.</p>
2.	<p>Проведение в учреждениях спорта, в спортивных секциях и клубах силовых единоборств информационно-разъяснительной работы, направленной на противодействие экстремистской идеологии и недопущение</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	

	конфликтных ситуаций на национальной почве		
3.	Проведение обществено-культурных и политических, культурных мероприятий, мероприятий по Дню солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября), с обеспечением максимального охвата участников из различных категорий населения с привлечением авторитетных представителей общественных и религиозных организаций, культуры и спорта	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	На официальном сайте http://dvoiges86.ru/ в разделе «Новости» размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма, приуроченных ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом.
4.	Проведение на базе образовательных организаций (в том числе с участием представителей религиозных и общественных организаций, деятелей культуры и искусства) воспитательных и культурно-просветительских мероприятий, направленных на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма и привитие им традиционных российских духовно-нравственных ценностей	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	Проведены соревнования, посвященные борьбе с терроризмом и экстремизмом в молодежной среде, приуроченные к празднованию государственных праздников. - Соревнования по пулевой стрельбе среди юношей и девушек, посвященных Дню памяти трагедии в Беслане. Запланировано проведение воспитательных и культурно-просветительских мероприятий, бесед, направленных на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма.

<p>5. Информационное обеспечение реализации государственной политики, национальной политики,</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>На официальном сайте http://dvoiges86.ru/ в разделе «Безопасность» размещены буклеты и памятки, направленные на профилактику антитеррористических мер и противодействию экстремистской деятельности. Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения.</p>
<p>6. Разработка (тиражирование) и внедрение в практическую деятельность общественных организаций и движений, представляющих интересы молодежи, в том числе военных патриотических молодежных и детских объединений, информационных и методические материалы по развитию у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма и по привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей, с обеспечением поддержки их деятельности в городе Когалыме</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма. Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения.</p>

7.	<p>Организация повышения квалификации муниципальных служащих, а также иных работников в сфере профилактики терроризма и противодействия его идеологии</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>Распространение буклетов памяток и методических рекомендаций среди сотрудников МАУ «СШ «Дворец спорта», оформление стендов в холлах спортивных комплексов.</p>
8.	<p>Поддержка творческих проектов антитеррористической направленности, в том числе при реализации муниципальных программ</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>На официальном сайте http://dvorec86.ru/ в разделе «Новости»; в социальной сети ВКонтакте https://vk.com/dvorec_kog86 размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма.</p>
9.	<p>Повышение профессионального уровня работников организаций, образовательных учреждений культуры, спорта, социальной и молодежной политики в сфере профилактики экстремизма, внедрение и использование новых методик, направленных на профилактику экстремизма и терроризма</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>Распространение буклетов памяток и методических рекомендаций среди сотрудников МАУ «СШ «Дворец спорта», оформление стендов в холлах спортивных комплексов.</p>
10.	<p>Распространение в СМИ и сети Интернет информационных материалов (печатных, аудиовизуальных и электронных) в области противодействия идеологии терроризма, в том числе основанных на обращениях от (призывах) лиц, отказавшихся от террористической деятельности, а также их родственников</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>На официальном сайте http://dvorec86.ru/ в разделе «Новости»; в социальной сети ВКонтакте https://vk.com/dvorec_kog86 размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма.</p>

11.	Укрепление межнационального и межконфессионального согласия, профилактика экстремизма и терроризма в городе Когалыме»	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма, включены систематические беседы по профилактике правонарушений и преступлений, профилактики экстремизма, радикальной идеологии, гармонизации межнациональных отношений, формирование законопослушного поведения.
-----	---	---	--

Приложение № 3

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	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» 2. «Веселые старты» - командная игра 3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 5. Теоретическое занятие «Лекарственные препараты (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») 6. Антидопинговая викторина «Играй честно» 7. Семинар для тренеров	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль по плану Департамента ХМАО-Югры	Во время проведения теоретических мероприятий, командных игр и родительских собраний необходимо дать занимающимся и родителям знания о видах нарушений и необходимости соблюдения правил; антидопинговых правил; воздействовать на убеждение спортсменов по развитию нетерпимости к употреблению допинга.
Учебно-тренировочный	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» 2. «Веселые старты» - командная игра	сентябрь октябрь	Во время теоретических занятий необходимо дать знания о антидопинговых правилах и видах

<p>этап спортивной специализации)</p>	<p>3. Родительское собрание «Виды нарушений антидопинговых правил» 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 5. Теоретическое занятие «Процедура допинг-контроля», «Поддача запроса на ТИ» 6. Антидопинговая викторина «Играй честно» 7. Семинар для тренеров</p>	<p>ноябрь декабрь январь февраль по плану Департамента ХМАО-Югры</p>	<p>нарушений антидопинговых правил; в принципе строгой ответственности и рисках для спортсменов, связанных с использованием лекарственных препаратов и БАД; разъяснить процесс сдачи пробы, права и обязанности спортсмена.</p>
---------------------------------------	--	--	---

Приложение № 4
Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<p>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: История возникновения вида спорта и его развитие Физическая культура – средство развития и укрепления здоровья человека Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при</p>	<p>≈ 120/180 ≈ 13/20 ≈ 13/20</p>	<p>сентябрь октябрь ноябрь</p>	<p>Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. 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. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</p>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	занятиях физической культурой и спортом					Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь			Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь			Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май			Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь			Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август			Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960				
	Роль и место спортивной специализации в физической культуре в	≈ 70/107	сентябрь			Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в

формирования личностных качеств	формирование личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.					
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	≈ 70/107	октябрь			
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	≈ 70/107	ноябрь			
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика составной организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	≈ 70/107	декабрь			
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	≈ 70/107	январь			
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятнейность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	≈ 70/107	май			
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	≈ 60/106	сентябрь-апрель			
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	≈ 60/106	декабрь-май			
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	≈ 60/106	декабрь-май			
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200				

спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная	

				гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная

			<p>характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>		<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>

Приложение № 5
 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
 для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2.	Кегли для разметки площадки	штук	40
3.	Станок для заточки коньков для фигурного катания	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
7.	Зеркало	штук	2
8.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
9.	Козел гимнастический	штук	1
10.	Конь гимнастический	штук	3
11.	Магнитофон (CD проигрыватель) переносной	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	20
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок хореографический	комплект	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	6
19.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
20.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1.	Коньки для фигурного катания	пара	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на занимающегося	-	1	1	2	1	2	1	

2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Чехол для коньков	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1