

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Краснодарского края  
«Спортивная школа по фигурному катанию на коньках и хоккею»

Согласовано

Общим собранием (конференцией)  
Работников ГБУ ДО КК «СШ по  
фигурному катанию на коньках и  
хоккею»

(Протокол № 3 от 25 мая 2023г.)

Утверждаю

Директор ГБУ ДО КК «СШ по  
фигурному катанию на коньках и  
хоккею»



С.П. Ворсунов

« 25 » мая 2023г.

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

*(Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1092)*

Срок действия Программы: 4 года

г. Краснодар  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	4-5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки,	5-7
4.	Объем Программы	7-8
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8-13
6.	Годовой учебно-тренировочный план	13-15
7.	Календарный план воспитательной работы	16-19
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19-24
9.	Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки	24-28
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки	28-31
III.	Система контроля	31-87
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	
11.1.	На этапе начальной подготовки	31-32
11.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	
11.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	
12.	Оценка результатов освоения Программы	32
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	33-86
13.1.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками	86-87
IV	Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках».	87-103
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
15.	Учебно-тематический план	103-113

V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»	113-114
16.	Факторы, влияющие на особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»	
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	114-118
17.	Материально-технические условия реализации Программы	
18	Кадровые условия реализации Программы	118-119
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	120-121

## **I. Общие положения**

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

Программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки, санитарными нормами и правилами, на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», а также иными нормативными документами.

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.

Этапы спортивной подготовки, по которым осуществляется обучение:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития фигуриста и корректировки уровня физической готовности;

- получение обучающимися знаний в области фигурного катания на коньках, освоение правил вида спорта, изучение истории фигурного катания на коньках, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по фигурному катанию на коньках

Программа определяет сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки, виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки, годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, а также систему контроля.

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

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках и составляют:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min наполняемость (человек)	Max* наполняемость (человек)
Дисциплина одиночное катание				
Этап начальной подготовки	3	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается**	13	3	6
Дисциплина синхронное катание				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается**	13	3	6

Примечание:

\*максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки устанавливается в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

\*\*при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фигурное катание на коньках» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов,
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

#### 4. Объем Программы

В таблице № 2 предоставлены объемы учебно-тренировочной нагрузки по фигурному катанию на коньках на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Допустимое количество часов в неделю по ФССП	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28
Допустимое общее количество часов в год по ФССП	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456
Количество часов в неделю по дополнительной образовательной программе	6	12	14	20	24

Общее количество часов в год по дополнительной образовательной программе	312	624	728	1040	1248
--	-----	-----	-----	------	------

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках применяются следующие формы обучения:

- учебно-тренировочные занятия (индивидуальные, групповые, командные);
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- медицинские, медико –биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### **Учебно-тренировочные занятия.**

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

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



- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

*Индивидуальная форма* учебно-тренировочного занятия может быть в двух вариантах: в виде самостоятельных заданий без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. Предназначена для воспитания индивидуального спортивного мастерства и используется в физической, технической индивидуальной тактической и теоретической подготовке.

Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех обучающихся или группы, но каждый обучающийся выполняет самостоятельное задание. Эта форма занятия хороша тем, что предоставляет возможность индивидуализировать учебно-тренировочные нагрузки. Средства и методы подготовки, воспитывает самостоятельность и чувство ответственности.

*Групповая форма* – обучающиеся совместно выполняют упражнение, хорошо подходит для создания соревновательного микроклимата, формирования командных навыков, например, взаимопомощи.

Во время *командной формы* учебно-тренировочного занятия обучающиеся решают общие и частные задачи, подчиненные коллективным действиям.

По основному содержанию учебно-тренировочные занятия бывают тематические и комплексные.

*Тематическое занятие* посвящается одному из видов подготовки, а именно: физической, тактической, технической или хореографической.

*Комплексная тренировка* предусматривает занятие, посвященное двум и более видам подготовки (например, физической и технической или технической, физической и хореографической).

По построению учебно-тренировочное занятие подразделяется на фронтальную, стационарную, поточную и круговую тренировку:

- фронтальная – обучающиеся выполняют упражнения, слушают объяснения тренера-преподавателя вместе, расположены в формате полукруга или открытого прямоугольника.

- стационарная – служит для изолированного решения одной учебно-тренировочной задачи, возможно использование тренажерных устройств.

- поточная – выполнение упражнений друг за другом в потоке, повышается моторная плотность.

- круговая – предполагает последовательное выполнение упражнений на различных «станциях» рисунок.

*Индивидуальное планирование* спортивной подготовки фигуристов предполагает разработку индивидуальных планов для каждого обучающегося в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, общей и специальной подготовленностью, функциональными возможностями организма, с задачами, выполняемыми в учебно-тренировочном процессе, и дисциплине. Планирование индивидуальной спортивной подготовки, подразделяется на перспективное, текущее и оперативное.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3

Таблица № 3

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

N 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	-	-	21

	международным спортивным соревнованиям			
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 спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
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

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 обучающихся, 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.

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Таблица № 4

### Минимальный объем соревновательной деятельности

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

Соревнования представляют собой объективный способ демонстрации спортивного результата, служат критерием оценки отдельных обучающихся и команд и являются инструментом отбора и подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых отбираются участники главных соревнований.

В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

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

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками:

- теоретическая подготовка - проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в условиях учебно-тренировочного занятия, органически

связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

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

- тактическая подготовка – проходит в условиях соревнований, спортивной борьбы и воспитывает способности мобилизовать все силы в ответственный момент.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в таблице № 5

К 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.

Таблица № 5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка									
		6		12		14		20		24	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	78-103	25-33	125-187	20-30	73-146	10-20	94-104	9-10	112-125	9-10
2	Специальная физическая подготовка	31-62	10-20	94-125	15-20	124-146	17-20	156-208	15-20	125-187	10-15
3	Участие в спортивных соревнованиях	3-6	1-2	6-19	1-3	15-29	2-4	73-94	7-9	112-137	9-11
4	Техническая подготовка	94-140	30-45	187-281	30-45	291-328	40-45	416-468	40-45	562-624	45-50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	3-9	1-3	6-19	1-3	15-29	2-4	31-52	3-5	25-50	2-4
6	Хореографическая подготовка	31-62	10-20	94-125	15-20	109-146	15-20	156-208	15-20	125-187	10-15
7	Инструкторская и судейская практика	3-6	1-2	6-13	1-2	7-44	1-6	10-62	1-6	62-112	5-9
8	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6	1-3	6-19	1-3	15-29	2-4	21-41	2-4	50-75	4-6
Общее количество часов в год		312	100	624	100	728	100	1040	100	1248	100

## 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в таблице № 6.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту;</li> <li>- просмотр видеозаписей соревнований различного уровня (международные, всероссийские);</li> <li>- обсуждение прочитанной спортивной литературы;</li> <li>- оформление спортивных стендов.</li> </ul>	В соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p>	В соответствии с Календарным планом



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- посещение и просмотр учебно-тренировочных занятий ведущих тренеров-преподавателей и специалистов по виду спорта.</li> </ul>	<p>физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения</p>
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- проведение праздника «День открытых дверей»</li> </ul>	<p>В течение года</p>
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p><i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i></p> <p>Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периода сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических</p>	<p>В течение года</p>

		кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<b>Участие в:</b> -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 учреждением.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	<b>Профилактика правонарушений и асоциального поведения</b>		
5.1.	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	Проведение бесед о здоровом образе жизни и соблюдении спортивного режима, а также о вреде курения, наркомании.	В течение года
6.	<b>Работа с родителями</b>		
6.1.	Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактики вредных привычек, выявление и формирование адекватного принятия решения о выборе вида спорта	Проведение родительских собраний (групповых, индивидуальных)	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции или метода, включенных в перечни субстанций или методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция или запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;

2. Наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма обучающегося, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании.

3. Отказ обучающегося явиться на взятие пробы, неявка обучающегося на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом

Обучающегося от взятия пробы;

4. Нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности обучающегося для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5. Фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг контроля;

6. Обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;

7. Распространение запрещенной субстанции или запрещенного метода;

8. Использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении обучающегося, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Осуществление действий, указанных в пунктах 1, 6, 8, не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период.

Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием обучающегося в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

Мерами по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, проведения антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, включают в себя установление ответственности обучающихся, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 7

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия	Ответственный за проведение мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов.	1 раз в год	Проходить обучение заранее (до начала соревновательного сезона) Обучающемуся необходимо зарегистрироваться в системе и создать учетную запись.	Обучающийся
	2. Подвижные игры (практические занятия)	1-2 раза в год	В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение учащихся. Для эффективного освоения элементарных технических	Тренер-преподаватель

			действий достаточно провести трехминутные игры комбинационной направленности.	
	3. - что такое допинг? - последствия допинга для здоровья; -наказание за нарушение допинговых правил (лекции)	1-2 раза в год	Занятия могут проводиться в виде групповых дискуссий, необходимо предусмотреть возможность удобного ведения записей. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Рекомендуются получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).	Ответственный за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов	1 раз в год	Проходить обучение заранее (до начала соревновательного сезона) Обучающемуся необходимо зарегистрироваться в системе и создать учетную запись.	Обучающийся
	2.Подвижные игры (практические занятия)	1-2 раза в год	В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих.	Тренер-преподаватель

			<p>Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение учащихся. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры комбинационной направленности.</p>	
	<p>3. - что такое допинг? - последствия допинга для здоровья; -наказание за нарушение допинговых правил; - мотивация нарушений антидопинговых правил; - допинг и зависимое поведение; -профилактика допинга (лекции)</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>Занятия могут проводиться в виде групповых дискуссий, необходимо предусмотреть возможность удобного ведения записей. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Рекомендуются получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).</p>	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение</p>

Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов	1 раз в год	Проходить обучение заранее (до начала соревновательного сезона) Обучающемуся необходимо зарегистрироваться в системе и создать учетную запись.	Обучающийся
	2. - что такое допинг? - последствия допинга для здоровья; -наказание за нарушение допинговых правил; - мотивация нарушений антидопинговых правил; - допинг и зависимое поведение; -профилактика допинга; -исторический обзор проблемы допинга; - мотивация нарушений антидопинговых правил; -запрещенные субстанции; - допинг и спортивная медицина; -процедура допинг-контроля. (лекции)		Занятия могут проводиться в виде групповых дискуссий, необходимо предусмотреть возможность удобного ведения записей. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).	Ответственный за антидопинговое обеспечение

## 9. Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки



Инструкторская и судейская практика направлена на освоение базовых умений и навыков учебно-тренировочной работы и судейства соревнований.

В фигурном катании она начинается с этапа начальной подготовки.

Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Большое внимание уделяется анализу соревнований, обучающиеся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

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

Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 8

Таблица № 8

### Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственные
<b>Этап начальной подготовки</b>				
1.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом	Тренеры-преподаватели
2.	Изучение правил вида спорта	Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом	Тренеры-преподаватели
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет</b>				
1.	Составление комплексов упражнений по специальной	Самостоятельное проведение занятий по специальной физической	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом	Тренеры-преподаватели

	физической подготовке	подготовке с дополнительным оборудованием (скакалка, спинер)		
2.	1. Проведение тестирования 2. Судейство	1. Принимать участие в проведении тестов в соответствии с ЕВСК. 2. Принимать участие в судействе на контрольных прокатах с выставлением оценок	1. В начале сезона  2. Перед отборочными соревнованиями	Тренеры-преподаватели
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет</b>				
1.	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по фигурному катанию на коньках с начинающими обучающимися; - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	1 Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2 Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3 Обучение основным техническим элементам и приемам. 4 Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5 Подбор упражнений для совершенствования техники. 6 Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
2.	- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты

	спортивной организации или образовательном учреждении -Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	2.Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях 3. Характеристика судейства, основные обязанности судей. 4. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации		Тренеры-преподаватели
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>				
1.	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по фигурному катанию на коньках с начинающими обучающимися; - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	1 Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2 Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3 Обучение основным техническим элементам и приемам. 4 Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5 Подбор упражнений для совершенствования техники. 6 Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий 7.Тренировка основных технических элементов и приемов.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты

		8. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.		
2.	- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении -Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях 3. Характеристика судейства, основные обязанности судей. 4. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты  Тренеры-преподаватели

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки**

### **Медицинские мероприятия:**

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно- физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом- терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с утвержденными нормативными документами предусмотренными Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

**Медико-биологические мероприятия:**

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера;
- научные исследования в области спортивной медицины.

**Применение восстановительных средств:**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические;
- психологические;
- гигиенические;
- медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Специальные психологические средства основаны на обучение приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий бытовым помещениям, инвентарю, одежде.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки представлены в таблице № 9

Таблица № 9

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	Начальная подготовка	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в год
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III, IV группа здоровья)	По назначению

Медико-биологические мероприятия		Сбалансированное питание, посещение бассейна, посещение бани.	В течение года
Восстановительные мероприятия		Чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведение занятий в игровой форме; полноценный сон и отдых,	В течение года
Медицинские мероприятия		Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских осмотров	2 раза в год
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III, IV группа здоровья)	По назначению
Медико-биологические мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Сбалансированное питание, посещение бассейна, посещение бани, сауны, посещение массажного кабинета	В течение года
Восстановительные мероприятия		Чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведение занятий в игровой форме; полноценный сон и отдых, физиотерапевтические процедуры Посещение кабинета массажиста Посещение бани, сауны.	В течение года
Медицинские мероприятия	Совершенствования спортивного мастерства	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских осмотров	2 раза в год

		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III, IV группа здоровья)	По назначению
Медико-биологические мероприятия		Сбалансированное питание, посещение бассейна, посещение бани, сауны, посещение массажного кабинета	В течение года
Восстановительные мероприятия		Чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведение занятий в игровой форме; полноценный сон и отдых, физиотерапевтические процедуры	В течение года

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

**12.** Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или)



вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, которая может проводиться в течение учебно-тренировочного года, при необходимости, и обязательно в конце учебно-тренировочного года для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки.

Порядок проведения аттестации определяется локальными актами Учреждения.

В случае невыполнения одного из требований промежуточной аттестации, обучающемуся может быть установлена академическая задолженность или аттестационная комиссия принимает решения об отчислении в конце учебно-тренировочного года из Учреждения со справкой о завершении обучения.

Результаты проведения аттестации отражаются в протоколах аттестационной комиссии.

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

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки***

**1. бег 30 м:** проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество обучающихся в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

**2. Челночный бег 3х10 м:** тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). обучающийся со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

**3. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами:** выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

**4. Прыжок в высоту с места:** выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

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

6. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию.

Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

7. *Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин;*

Исходное положение для прыжков:

Встать прямо, скакалку закинуть за спину, взгляд направить перед собой, слегка согнуть руки в локтях, кисти отвести на 15-20 см. от бедер, находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Техника прыжка:

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги пятки не должны касаться пола. Прыжки не высокие, отрыв на 2 см. от поверхности достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

8. *Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин;*

Исходное положение для прыжков:

Встать прямо, поднять одну ногу, скакалку закинуть за спину, взгляд направить перед собой, слегка согнуть руки в локтях, кисти отвести на 15-20 см. от бедер, находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Техника прыжка:

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги пятки не должны касаться пола. Прыжки не высокие, отрыв на 2 см. от поверхности достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

9. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.)*

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде тренера обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).***

1. бег 30 м;
2. челночный бег 3x10 м;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 м;
5. Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 м;
6. Прыжок в высоту с места. см;
7. Выкрут прямых рук с вперед-назад шириной хвата, см;
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.):

испытуемый, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

9. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.***

1. бег 60 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество обучающихся в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2. бег 2000 м проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество испытуемых в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

3. бег 3000 м проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество испытуемых в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

4. челночный бег 3x10 м;

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см.)

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.

*7. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см., количество раз:* подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, испытуемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Из исходного положения испытуемый подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

*8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)*

*9. прыжок в длину с места толчком двумя ногами. см;*

*10. Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин.;*

*11. Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин.;*

*12. Прыжок в высоту с места;*

*13. Удержание равновесия на одной ноге, с:* для выполнения равновесия наклониться вперед на одной ноге, одновременно поднимая другую до уровня плеча руки – вверх и в стороны, прогнуться, смотреть прямо.

Техническое требование: выполнять равновесие в течение 2 с. с прямыми ногами, прогнутым телом и положением поднятой ноги не ниже уровня плеч.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с приказом учреждения в установленные сроки.

Для отбора обучающихся к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и

определение перспективности обучающихся и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки представлены в таблицах № 10 -24

### Дисциплина одиночное катание

Таблица № 10

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы 1 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-1) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения, единица измерения	Баллы	Мальчики	Девочки
		1 год	1 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,7	6,9
	2	6,8	7,0
	1	6,9	7,1
	0	Более 6,9	Более 7,1
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10м (сек.)	3	9,5	9,8
	2	10,0	10,3
	1	10,3	10,6
	0	более 10,3	более 10,6
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	3	130	125
	2	120	115
	1	110	105

	<b>0</b>	Менее 110	Менее 105
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	<b>3</b>	+3	+5
	<b>2</b>	+2	+4
	<b>1</b>	+1	+3
	<b>0</b>	Менее +1	Менее +3
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	<b>3</b>	9	6
	<b>2</b>	8	5
	<b>1</b>	7	4
	<b>0</b>	Менее 7	Менее 4
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений</b>			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин. (количество раз)	<b>3</b>	100	100
	<b>2</b>	80	80
	<b>1</b>	65	65
	<b>0</b>	Менее 65	Менее 65
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин. (количество раз)	<b>3</b>	60	60
	<b>2</b>	45	45
	<b>1</b>	30	30
	<b>0</b>	Менее 30	Менее 30
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Выкрут прямых рук вперед- назад с шириной хвата(см.)	<b>3</b>	42	32
	<b>2</b>	46	36
	<b>1</b>	50	40
	<b>0</b>	Более 50	Более 40
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Прыжок в высоту с места (см.)	<b>3</b>	29	28
	<b>2</b>	28	26

	<b>1</b>	27	24
	<b>0</b>	Менее 27	Менее 24
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений</b>			
<b>Обязательная техническая программа (техническое мастерство)</b>			
<b>Прыжки:</b> перекидной, 2 различных одинарных прыжка. Желательно 1 риттбергер/1 флип/1 лутц.	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Вращение:</b> вращение на одной ноге в одной позиции без смены ноги назад-внутрь, минимум 3 оборота.	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность
	1	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			

<b>Скольжение:</b> Хореографическая спираль включает в себя не менее двух различных спиралей, выполненных по дугам (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги) шаги, кораблики, различные движения фигурного катания.	2	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.
	1	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.
	0	Падение; спираль выполнена не по дуге.	Падение; спираль выполнена не по дуге.
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 3 баллов по всем видам упражнений			

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов.

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличия нормативного требования «Юный фигурист. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе 2 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-2)**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Мальчики	Девочки
		2 год	2 год
Бег 30 метров (сек.)	3	6,4	6,5
	2	6,5	6,6
	1	6,7	6,8
	0	Более 6,7	Более 6,8
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10м (сек.)	3	9,3	9,6 и менее
	2	9,6	10,0
	1	10,0	10,4
	0	более 10,0	более 10,4
Набрать не менее 1 балла			



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	135	130
	<b>2</b>	125	120
	<b>1</b>	120	115
	<b>0</b>	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	<b>3</b>	+5	+7
	<b>2</b>	+4	+6
	<b>1</b>	+3	+5
	<b>0</b>	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	<b>3</b>	12	8
	<b>2</b>	11	7
	<b>1</b>	10	6
	<b>0</b>	Менее 10	Менее 6
Набрать не менее 1 балла			

**Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений**

<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин. (количество раз)	<b>3</b>	90	90
	<b>2</b>	80	80
	<b>1</b>	68	68
	<b>0</b>	Менее 68	Менее 68
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин. (количество раз)	<b>3</b>	75	75
	<b>2</b>	55	55
	<b>1</b>	35	35
	<b>0</b>	Менее 35	Менее 35
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперед- назад с шириной хвата(см.)	<b>3</b>	38	28
	<b>2</b>	42	32
	<b>1</b>	47	37
	<b>0</b>	Более 47	Более 37

Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	3	32	29
	2	30	27
	1	28	25
	0	Менее 28	Менее 25
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений			
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
<b>Прыжки:</b> 2 различных сольных одинарных прыжка, 1 каскад/комбинация максимум из двух прыжков. Обязательно 1 риттбергер. Желательно 1 аксель.	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
<b>Вращения:</b> волчок без смены ноги в классической позиции назад-внутри 4 оборота; либела без смены ноги в классической позиции назад-внутри 4 оборота.	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность
	1	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.
Набрать не менее 1 балла			

<b>Скольжение:</b> Хореографическая спираль включает в себя не менее двух различных спиралей, выполненных по дугам (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги) шага, кораблики, различные движения фигурного катания.	2	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.
	1	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.
	0	Падение; спираль выполнена не по дуге.	Падение; спираль выполнена не по дуге.
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 3 баллов по всем видам упражнений			

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов.

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие нормативного требования «Юный фигурист», 3 юношеского спортивного разряда. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе 3 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-3)**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Мальчики	Девочки
		3 год	3 год
Бег 30 метров (сек.)	3	6,3	6,9
	2	6,4	6,7
	1	6,7	6,8
	0	Более 6,7	Более 6,8
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10м (сек.)	3	9,2	9,4
	2	9,5	9,8
	1	10,0	10,4
	0	более 10,0	более 10,4
Набрать не менее 1 балла			

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	140	135
	<b>2</b>	130	125
	<b>1</b>	120	115
	<b>0</b>	Менее 120	Менее 115
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	<b>3</b>	+5	+7
	<b>2</b>	+4	+6
	<b>1</b>	+3	+5
	<b>0</b>	Менее +3	Менее +5
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	<b>3</b>	13	9
	<b>2</b>	12	8
	<b>1</b>	10	6
	<b>0</b>	Менее 10	Менее 6
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			

**Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений**

<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин (количество раз)	<b>3</b>	100	100
	<b>2</b>	90	90
	<b>1</b>	68	68
	<b>0</b>	Менее 68	Менее 68
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин (количество раз)	<b>3</b>	85	85
	<b>2</b>	65	65
	<b>1</b>	35	35
	<b>0</b>	Менее 35	Менее 35
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Выкрут прямых рук вперед- назад с шириной хвата(в см.)	<b>3</b>	38	26
	<b>2</b>	40	30
	<b>1</b>	47	37
	<b>0</b>	Более 47	Более 37

Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	3	36	34
	2	34	30
	1	28	25
	0	Менее 28	Менее 25
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений			

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
<b>Прыжки:</b> 2 различных сольных одинарных прыжка, 1 каскад/комбинация максимум из двух прыжков. Обязательно 1 риттбергер. Желательно 1 аксель.	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
<b>Вращения:</b> волчок без смены ноги в классической позиции назад-внутри 4 оборота; либела без смены ноги в классической позиции назад-внутри 4 оборота.	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность
	1	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.

Набрать не менее 1 балла			
<b>Скольжение:</b> Хореографическая спираль включает в себя не менее двух различных спиралей, выполненных по дугам (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги) шага, кораблики, различные движения фигурного катания.	2	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.
	1	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.
	0	Падение; спираль выполнена не по дуге.	Падение; спираль выполнена не по дуге.
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 3 баллов по всем видам упражнений			

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов.

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие 3 юношеского спортивного разряда. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 1 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-1) по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,3	6,5
	2	6,5	6,7
	1	6,7	7,0
	0	Более 6,7	Более 7,0
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	9,3	9,8
	2	9,7	10,1
	1	10,0	10,4

	<b>0</b>	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	140	135
	<b>2</b>	130	125
	<b>1</b>	120	115
	<b>0</b>	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	<b>3</b>	+5	+7
	<b>2</b>	+4	+6
	<b>1</b>	+3	+5
	<b>0</b>	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	<b>3</b>	35	30
	<b>2</b>	30	27
	<b>1</b>	24	21
	<b>0</b>	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			

**Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений**

<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	<b>3</b>	120 и более	120 и более
	<b>2</b>	100 и более	100 и более
	<b>1</b>	71 и более	71 и более
	<b>0</b>	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	<b>3</b>	80	80
	<b>2</b>	60	60
	<b>1</b>	39	39
	<b>0</b>	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
	<b>3</b>	37	26
	<b>2</b>	41	31

Выкрут прямых рук вперёд- назад с шириной хвата (см.)	<b>1</b>	45	35
	<b>0</b>	Более 45	Более 35
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	<b>3</b>	33	31
	<b>2</b>	31	29
	<b>1</b>	29	26
	<b>0</b>	Менее 29	Менее 26
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4-х баллов по видам упражнений

<b>Обязательная техническая программа (техническое мастерство)</b>			
<b>Прыжки:</b> 3 сольных прыжка, 1 каскад/комбинация максимум из двух прыжков(1+1, 1+2, 2+1, 2+2, 1,5+1, 1,5+2). Обязательно 1 лутц, 1 аксель, любой двойной прыжок. Желательно наличие 2 различных двойных.	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
<b>Вращения:</b> Вращение в позиции либела или волчок со сменой ноги – минимум четыре первых оборота в классических базовых позициях на каждой ноге, назад-внутри и назад-наружу (4 + 4 оборота); комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (10	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность
	1	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).



оборотов в сумме). Желательно 1 уровень.	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Скольжение:</b> Хореографическая спираль включает в себя не менее двух различных спиралей, выполненных по дугам (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги) шаги, кораблики, различные движения фигурного катания.	2	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.
	1	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.
	0	Падение; спираль выполнена не по дуге.	Падение; спираль выполнена не по дуге.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Набрать не менее 3-х баллов по всем видам упражнений</b>			
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов.

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 2 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-2) по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 метров (сек.)	<b>3</b>	6,2	6,4

	<b>2</b>	6,4	6,6
	<b>1</b>	6,7	7,0
	<b>0</b>	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	<b>3</b>	9,2	9,7
	<b>2</b>	9,5	10,0
	<b>1</b>	10,0	10,4
	<b>0</b>	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	145	140
	<b>2</b>	135	130
	<b>1</b>	120	115
	<b>0</b>	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	<b>3</b>	+5	+7
	<b>2</b>	+4	+6
	<b>1</b>	+3	+5
	<b>0</b>	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	<b>3</b>	40	35
	<b>2</b>	35	30
	<b>1</b>	24	21
	<b>0</b>	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			

**Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений**

<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	<b>3</b>	125	125
	<b>2</b>	105	105
	<b>1</b>	71	71
	<b>0</b>	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			

Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	<b>3</b>	90	90
	<b>2</b>	65	65
	<b>1</b>	39	39
	<b>0</b>	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд- назад с шириной хвата (см.)	<b>3</b>	38	25
	<b>2</b>	40	30
	<b>1</b>	45	35
	<b>0</b>	Более 45	Более 35
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	<b>3</b>	34	32
	<b>2</b>	32	30
	<b>1</b>	29	26
	<b>0</b>	Менее 29	Менее 26
Набрать не менее 1 балла			

**Набрать не менее 4-х баллов по видам упражнений**

<b>Обязательная техническая программа (техническое мастерство)</b>			
<b>Прыжки:</b> Обязательно 3 различных двойных прыжка, 1 аксель. Каскад/комбинация максимум из 2 прыжков (1,5 +2; 2+1,5; 2+2).	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			

<b>Вращения:</b> вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов) или со сменой ноги (шесть + шесть оборотов), заход прыжком разрешен; одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (десять оборотов в сумме), заход прыжком запрещен. Желательно 2 уровень.	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность
	1	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Скольжение:</b> Хореографическая спираль включает в себя не менее двух различных спиралей.	2	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.	Выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок; хорошие ясность и точность движений; хороший контроль и участие всего тела.
	1	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.	Спотыкание; потеря контроля/недостаток энергии; плохое качество движений.
	0	Падение	Падение
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов.

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 3 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-3) по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 метров (сек.)	<b>3</b>	6,1	6,3
	<b>2</b>	6,3	6,5
	<b>1</b>	6,7	7,0
	<b>0</b>	Более 6,7	Более 7,0
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Челночный бег 3x10 м (сек.)	<b>3</b>	9,1	9,6
	<b>2</b>	9,3	9,8
	<b>1</b>	10,0	10,4
	<b>0</b>	Более 10,0	Более 10,4
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	150	145
	<b>2</b>	140	135
	<b>1</b>	120	115
	<b>0</b>	Менее 120	Менее 115
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	<b>3</b>	+6	+8
	<b>2</b>	+5	+7
	<b>1</b>	+3	+5
	<b>0</b>	Менее +3	Менее +5
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	<b>3</b>	45	40
	<b>2</b>	40	35
	<b>1</b>	24	21
	<b>0</b>	Менее 24	Менее 21
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			

По всем видам упражнений набрать не менее 5 баллов

<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	<b>3</b>	130	130
	<b>2</b>	110	110
	<b>1</b>	71	71
	<b>0</b>	Менее 71	Менее 71
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	<b>3</b>	95	95
	<b>2</b>	70	70
	<b>1</b>	39	39
	<b>0</b>	Менее 39	Менее 39
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Выкрут прямых рук вперед- назад с шириной хвата (см.)	<b>3</b>	30	20
	<b>2</b>	35	25
	<b>1</b>	45	35
	<b>0</b>	Более 45	Более 35
Прыжок в высоту с места (см.)	<b>3</b>	35	33
	<b>2</b>	33	31
	<b>1</b>	29	26
	<b>0</b>	Менее 29	Менее 26
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			

**По всем видам упражнений набрать не менее 4-х баллов**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Баллы</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
		<b>3 год</b>	<b>3 год</b>
<b>Обязательная техническая программа (техническое мастерство)</b>			
<b>Прыжки:</b> Обязательно 1 аксель, 3 различных двойных прыжка. Каскад/комбинация	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.

максимум из 2 прыжков (1,5 +2; 2+1,5; 2+2).	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Вращения:</b> прыжок во вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов), или вращение в одной базовой позиции со сменой ноги с заходом прыжком (шесть + шесть оборотов); комбинированное вращение со сменой ноги (шесть + шесть оборотов), заход прыжком запрещен. Желательно 3 уровень.	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность
	1	Плохой прыжок (прыжок во вращение), касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Плохой прыжок (прыжок во вращение), касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Скольжение:</b> Дорожка	2	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок
	1	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела
	0	Падение; слишком маленький рисунок	Падение; слишком маленький рисунок
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			

Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 4 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-4) по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		4 год	4 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 метров (сек.)	<b>3</b>	6,0	6,2
	<b>2</b>	6,2	6,4
	<b>1</b>	6,7	7,0
	<b>0</b>	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 м (сек.)	<b>3</b>	8,7	9,4
	<b>2</b>	9,0	9,6
	<b>1</b>	10,	10,4
	<b>0</b>	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	170	165
	<b>2</b>	150	145
	<b>1</b>	120	115
	<b>0</b>	Менее 120	Менее 115



Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	<b>3</b>	50	45
	<b>2</b>	45	40
	<b>1</b>	24	21
	<b>0</b>	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	<b>3</b>	+8	+9
	<b>2</b>	+7	+8
	<b>1</b>	+3	+5
	<b>0</b>	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам упражнений набрать не менее 5 баллов

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	<b>3</b>	135	135
	<b>2</b>	115	115
	<b>1</b>	71	71
	<b>0</b>	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	<b>3</b>	100	100
	<b>2</b>	75	75
	<b>1</b>	39	39
	<b>0</b>	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперед назад шириной хвата (в см.)	<b>3</b>	35	20
	<b>2</b>	40	25
	<b>1</b>	45	35
	<b>0</b>	Более 45	Более 35
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	<b>3</b>	36	34
	<b>2</b>	34	32
	<b>1</b>	29	26

	<b>0</b>	Менее 29	Менее 26
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			

**По всем видам упражнений набрать не менее 4-х баллов**

<b>Обязательная техническая программа (техническое мастерство)</b>			
<p><b>Прыжки:</b> Обязательно 1 аксель, 3 различных двойных прыжка. Каскад 2+2. Каскад/комбинации из 3 прыжков (2+2+2; 2+1+2; 1,5+2+2; 2+2+1,5; 2+1,5+1,5; 1,5+1,5+2). Желательно все двойные, 2 аксель.</p>	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<p><b>Вращения:</b> комбинированное вращение со сменой ноги (шесть + шесть оборотов); прыжок во вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов), или вращение в одной базовой позиции со сменой ноги с заходом прыжком (шесть + шесть оборотов); <u>мальчики</u> вращение в позиции либела или волчок со сменой ноги (шесть + шесть оборотов); <u>девочки</u> - позиция заклон назад или в сторону, волчка или либелы без смены ноги для девушек (восемь оборотов). Желательно 3 уровень.</p>	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность
	1	Плохой прыжок (прыжок во вращение), касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Плохой прыжок (прыжок во вращение), касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.

Набрать не менее 1 балла			
<b>Скольжение:</b> Дорожка. Хореографическая спираль: включает в себя не менее двух различных спиралей.	2	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок
	1	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела
	0	Падение; слишком маленький рисунок	Падение; слишком маленький рисунок
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)		Спортивные разряды-«второй спортивный разряд», -«первый спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 5 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-5) по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		5 год	5 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 метров (сек.)	3	5,9	6,1
	2	6,1	6,3
	1	6,7	7,0
	0	Более 6,7	Более 7,0
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
	3	8,5	9,2

Челночный бег 3x10 (сек.)	2	8,8	9,4
	1	10,0	10,4
	0	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см.)	3	190	180
	2	170	160
	1	120	115
	0	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	3	55	50
	2	50	45
	1	24	21
	0	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	3	+9	+10
	2	+8	+9
	1	+3	+5
	0	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			

**Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений**

<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	3	140	140
	2	120	120
	1	71	71
	0	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	3	105	105
	2	80	80
	1	39	39
	0	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			

Выкрут прямых рук вперёд назад с шириной хвата(в см.)	3	30	15
	2	35	20
	1	45	35
	0	Более 45	Более 35
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	3	38	36
	2	35	33
	1	29	26
	0	Менее 29	Менее 26
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4-х баллов по всем видам упражнений

### Обязательная техническая программа (техническое мастерство)

<b>Прыжки:</b> Обязательно 2 аксель, все двойные. Желательно тройной прыжок. Каскад 2+2. Каскад/комбинации из 3 прыжков.	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
<b>Вращения:</b> комбинированное вращение со сменой ноги (шесть + шесть оборотов); вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для	2	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность.	Хорошая скорость и /или ускорение во время вращения; хорошая, контролируемая, четкая позиция; выполнение всего элемента без видимых усилий; сохранение центровки вращения; необычность и/или оригинальность

юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для <u>девушек</u> без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов); прыжок во вращение без смены ноги в одной базовой позиции (восемь оборотов), позиция приземления отлична от позиции во вращении в одной позиции: у мальчиков со сменой ноги, у девочек в одной позиции без смены. Желательно 4 уровень.	1	Плохой прыжок (прыжок во вращение), касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).	Плохой прыжок (прыжок во вращение), касание льда свободной ногой /рукой (ами); смещение; потеря баланса; медленно или снижение скорости; плохо вып. смена ноги (вкл. наличие дуги въезда/выезда, кроме смены направления).
	0	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.	Падение; меньше требуемого числа оборотов; плохая/неловкая, не эстетичная позиция.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Скольжение:</b> Дорожка. Хореографическая спираль: включает в себя не менее двух различных спиралей.	2	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок
	1	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела
	0	Падение; слишком маленький рисунок	Падение; слишком маленький рисунок
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)		Спортивные разряды-«второй спортивный разряд», -«первый спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 18

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

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 60 метров (сек.)	<b>3</b>	8,0	9,0
	<b>2</b>	8,2	9,5
	<b>1</b>	8,4	9,9
	<b>0</b>	Более 8,4	Более 9,9
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Челночный бег 3x10 (сек.)	<b>3</b>	6,8	7,5
	<b>2</b>	7,0	7,8
	<b>1</b>	7,2	8,0
	<b>0</b>	Более 7,2	Более 8,0
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами(см.)	<b>3</b>	220	185
	<b>2</b>	215	180
	<b>1</b>	210	175
	<b>0</b>	Менее 210	Менее 175
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	<b>3</b>	+13	+17
	<b>2</b>	+12	+16
	<b>1</b>	+11	+15
	<b>0</b>	Менее +11	Менее +15
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Бег 2000 м мин, с	<b>3</b>	-	8.00
	<b>2</b>	-	9.00
	<b>1</b>	-	10.00
	<b>0</b>	-	Более 10 мин
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	<b>3</b>	14	-
	<b>2</b>	13	-
	<b>1</b>	12	-
	<b>0</b>	Менее 12	-
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	<b>3</b>	-	20
	<b>2</b>	-	19
	<b>1</b>	-	18
	<b>0</b>	-	Менее 18
Набрать не менее 1 балла			
Бег 3000 м мин, с	<b>3</b>	11.00	-
	<b>2</b>	12.00	-
	<b>1</b>	13.00	-
	<b>0</b>	Более 13.00	-
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	<b>3</b>	55	50
	<b>2</b>	50	44
	<b>1</b>	45	39
	<b>0</b>	Менее 45	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам подготовки не менее 9 баллов

<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин. (количество раз)	<b>3</b>	40	40
	<b>2</b>	35	35
	<b>1</b>	30	30
	<b>0</b>	Менее 30	Менее 30
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин.	<b>3</b>	110	110
	<b>2</b>	95	95
	<b>1</b>	85	85
	<b>0</b>	Менее 85	Менее 85



Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	3	50	45
	2	47	40
	1	45	38
	0	Менее 45	Менее 38
Набрать не менее 1 балла			
Удержание равновесия на одной ноге, с	3	3,5	3,2
	2	3,0	2,9
	1	2,5	2,4
	0	Менее 2,5	Менее 2,4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам упражнений не менее 4-х баллов

Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
<p><b>Прыжки:</b> Обязательно 2 аксель, все двойные. 2 различных тройных прыжка. Каскад 2+2/3+2/2+3. Каскад/комбинации из 3 прыжков.</p>	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.
	1	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	0	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
Набрать не менее 1 балла			
<p><b>Вращения:</b> комбинированное вращение со сменой ноги (шесть + шесть оборотов); вращение в одной базовой позиции</p>	2	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.	Хорошие высота и длина, хороший отрыв и приземление; выполнение всего элемента без видимых усилий; шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент.

без входа прыжком: для <u>юношей</u> со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для <u>девушек</u> без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов); прыжок во вращение без смены ноги в одной базовой позиции (восемь оборотов), позиция приземления отлична от позиции во вращении в одной позиции: у мальчиков со сменой ноги, у девочек в одной позиции без смены. Желательно 4 уровень.	<b>1</b>	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой	Отрыв с неправильного ребра F/Lz; двухкратная тройка между прыжками (каскад прыжков); недокрут менее 0,5 оборота; длинная подготовка; касание одной рукой/свободной ногой
	<b>0</b>	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.	Падение; приземление на две ноги; недокрут более 0,5 оборота; вываливание на приземление.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Скольжение:</b> Дорожка. Хореографическая спираль: включает в себя не менее двух различных спиралей.	<b>2</b>	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок	Наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела; выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения; необычность и/или оригинальность; хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок
	<b>1</b>	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела	Плохое качество шагов и поворотов; спотыкание; плохое качество позиций тела
	<b>0</b>	Падение; слишком маленький рисунок	Падение; слишком маленький рисунок
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>			

По всем видам упражнений набрать не менее 4 –х баллов

По всем видам подготовки набрать не менее 16 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

## Дисциплина синхронное катание

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 1 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-1) по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Таблица № 19

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 метров (сек.)	<b>3</b>	6,3	6,5
	<b>2</b>	6,5	6,7
	<b>1</b>	6,7	7,0
	<b>0</b>	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	<b>3</b>	9,3	9,8
	<b>2</b>	9,7	10,1
	<b>1</b>	10,0	10,4
	<b>0</b>	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	140	135
	<b>2</b>	130	125
	<b>1</b>	120	115
	<b>0</b>	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	<b>3</b>	+5	+7
	<b>2</b>	+4	+6
	<b>1</b>	+3	+5
	<b>0</b>	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			
	<b>3</b>	35	30
	<b>2</b>	30	27

Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	<b>1</b>	24	21
	<b>0</b>	Менее 24	Менее 21

Набрать не менее 1 балла

Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений

<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	<b>3</b>	120 и более	120 и более
	<b>2</b>	100 и более	100 и более
	<b>1</b>	71 и более	71 и более
	<b>0</b>	Менее 71	Менее 71

Набрать не менее 1 балла

Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	<b>3</b>	80	80
	<b>2</b>	60	60
	<b>1</b>	39	39
	<b>0</b>	Менее 39	Менее 39

Набрать не менее 1 балла

Выкрут прямых рук вперёд- назад с шириной хвата (см.)	<b>3</b>	37	26
	<b>2</b>	41	31
	<b>1</b>	45	35
	<b>0</b>	Более 45	Более 35

Набрать не менее 1 балла

Прыжок в высоту с места (см.)	<b>3</b>	33	31
	<b>2</b>	31	29
	<b>1</b>	29	26
	<b>0</b>	Менее 29	Менее 26

Набрать не менее 1 балла

Набрать не менее 4-х баллов по видам упражнений

<b>Обязательная техническая программа (техническое мастерство)</b>			
Скольжение: Двукратные Тройки ВН, ВВ, НН,НВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.
	1	Неуверенность. отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка	Неуверенность. отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка

	0	Значительные погрешности в технике толчка , нарушение осанки, тихий ход	Значительные погрешности в технике толчка , нарушение осанки, тихий ход
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	2	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Прыжки: 1 Сальхов, 1 Тулуп	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)
	0	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Винт со сменой	2	Не менее 10 оборотов в сумме, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.	Не менее 10 оборотов в сумме в комбинированном вращении, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.
	1	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.
	0	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

**По всем видам упражнений набрать не менее 4 –х баллов**

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 2 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-2) по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 метров (сек.)	<b>3</b>	6,2	6,4
	<b>2</b>	6,4	6,6
	<b>1</b>	6,7	7,0
	<b>0</b>	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	<b>3</b>	9,2	9,7
	<b>2</b>	9,5	10,0
	<b>1</b>	10,0	10,4
	<b>0</b>	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	145	140
	<b>2</b>	135	130
	<b>1</b>	120	115
	<b>0</b>	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	<b>3</b>	+5	+7
	<b>2</b>	+4	+6
	<b>1</b>	+3	+5
	<b>0</b>	Менее +3	Менее +5

Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	<b>3</b>	40	35
	<b>2</b>	35	30
	<b>1</b>	24	21
	<b>0</b>	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	<b>3</b>	125	125
	<b>2</b>	105	105
	<b>1</b>	71	71
	<b>0</b>	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	<b>3</b>	90	90
	<b>2</b>	65	65
	<b>1</b>	39	39
	<b>0</b>	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд- назад с шириной хвата (см.)	<b>3</b>	38	25
	<b>2</b>	40	30
	<b>1</b>	45	35
	<b>0</b>	Более 45	Более 35
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	<b>3</b>	34	32
	<b>2</b>	32	30
	<b>1</b>	29	26
	<b>0</b>	Менее 29	Менее 26
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4-х баллов по видам упражнений

**Обязательная техническая программа (техническое мастерство)**

Скольжение: Двукратные Тройки ВН, ВВ, НН, НВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.
	1	Неуверенность. отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка	Неуверенность. отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка
	0	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	2	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Прыжки: 1 Сальхов, 1 Тулуп	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)
	0	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Винт со сменой	2	Не менее 10 оборотов в сумме, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.	Не менее 10 оборотов в сумме в комбинированном вращении, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.
	1	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.
	0	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			



Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
---	--

По всем видам упражнений набрать не менее 4 –х баллов

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 21

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 3 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-3) по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 метров (сек.)	<b>3</b>	6,1	6,3
	<b>2</b>	6,3	6,5
	<b>1</b>	6,7	7,0
	<b>0</b>	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 м (сек.)	<b>3</b>	9,1	9,6
	<b>2</b>	9,3	9,8
	<b>1</b>	10,0	10,4
	<b>0</b>	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	150	145
	<b>2</b>	140	135
	<b>1</b>	120	115
	<b>0</b>	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	<b>3</b>	+6	+8
	<b>2</b>	+5	+7
	<b>1</b>	+3	+5
	<b>0</b>	Менее +3	Менее +5
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	<b>3</b>	45	40
	<b>2</b>	40	35
	<b>1</b>	24	21
	<b>0</b>	Менее 24	Менее 21
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			

**По всем видам упражнений набрать не менее 5 баллов**

<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	<b>3</b>	130	130
	<b>2</b>	110	110
	<b>1</b>	71	71
	<b>0</b>	Менее 71	Менее 71
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	<b>3</b>	95	95
	<b>2</b>	70	70
	<b>1</b>	39	39
	<b>0</b>	Менее 39	Менее 39
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Выкрут прямых рук вперёд- назад с шириной хвата (см.)	<b>3</b>	30	20
	<b>2</b>	35	25
	<b>1</b>	45	35
	<b>0</b>	Более 45	Более 35
Прыжок в высоту с места (см.)	<b>3</b>	35	33
	<b>2</b>	33	31
	<b>1</b>	29	26
	<b>0</b>	Менее 29	Менее 26
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			

<b>Обязательная техническая программа (техническое мастерство)</b>			
Скольжение: Скобки ВН, ВВ, НН, НВ.	<b>2</b>	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности.
	<b>1</b>	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	<b>0</b>	Несоблюдение реберности, падение, остановка, не выполнение рисунка.	Несоблюдение реберности, падение, остановка, не выполнение рисунка.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Спирали	<b>2</b>	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.
	<b>1</b>	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	<b>0</b>	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Прыжки 1Риттбергер, 1Флип	<b>2</b>	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	<b>1</b>	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)
	<b>0</b>	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Вращение (Волчок)	<b>2</b>	Не менее 10 оборотов в сумме, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.	Не менее 10 оборотов в сумме в комбинированном вращении, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.
	<b>1</b>	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.
	<b>0</b>	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.

Набрать не менее 1 балла	
Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

По всем видам упражнений набрать не менее 4 –х баллов

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 4 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-4) по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		4 год	4 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 метров (сек.)	<b>3</b>	6,0	6,2
	<b>2</b>	6,2	6,4
	<b>1</b>	6,7	7,0
	<b>0</b>	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 м (сек.)	<b>3</b>	8,7	9,4
	<b>2</b>	9,0	9,6
	<b>1</b>	10,	10,4
	<b>0</b>	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	170	165
	<b>2</b>	150	145
	<b>1</b>	120	115

	<b>0</b>	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	<b>3</b>	50	45
	<b>2</b>	45	40
	<b>1</b>	24	21
	<b>0</b>	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	<b>3</b>	+8	+9
	<b>2</b>	+7	+8
	<b>1</b>	+3	+5
	<b>0</b>	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			

**По всем видам упражнений набрать не менее 5 баллов**

<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	<b>3</b>	135	135
	<b>2</b>	115	115
	<b>1</b>	71	71
	<b>0</b>	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	<b>3</b>	100	100
	<b>2</b>	75	75
	<b>1</b>	39	39
	<b>0</b>	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперед назад шириной хвата (в см.)	<b>3</b>	35	20
	<b>2</b>	40	25
	<b>1</b>	45	35
	<b>0</b>	Более 45	Более 35
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в высоту с места (см.)	<b>3</b>	36	34
	<b>2</b>	34	32

	<b>1</b>	29	26
	<b>0</b>	Менее 29	Менее 26
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			

**По всем видам упражнений набрать не менее 4-х баллов**

<b>Обязательная техническая программа (техническое мастерство)</b>			
Скольжение: Скобки ВН, ВВ, НН, НВ.	<b>2</b>	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности.
	<b>1</b>	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	<b>0</b>	Несоблюдение реберности, падение, остановка, не выполнение рисунка.	Несоблюдение реберности, падение, остановка, не выполнение рисунка.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Спирали	2	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Прыжки 1Риттбергер, 1Флип	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)
	0	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			

Вращение (Волчок)	2	Не менее 10 оборотов в сумме, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.	Не менее 10 оборотов в сумме в комбинированном вращении, не менее 4 об. в каждой позиции. Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде.
	1	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.	Менее 4 оборотов в каждой позиции. Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде.
	0	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.	Менее 10 оборотов в сумме/ Падение.
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)		Спортивные разряды-«второй спортивный разряд», -«первый спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 23

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы 5 года спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ-5) по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
		5 год	5 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 метров (сек.)	3	5,9	6,1
	2	6,1	6,3
	1	6,7	7,0
	0	Более 6,7	Более 7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	8,5	9,2
	2	8,8	9,4
	1	10,0	10,4

	<b>0</b>	Более 10,0	Более 10,4
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см.)	<b>3</b>	190	180
	<b>2</b>	170	160
	<b>1</b>	120	115
	<b>0</b>	Менее 120	Менее 115
Набрать не менее 1 балла			
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	<b>3</b>	55	50
	<b>2</b>	50	45
	<b>1</b>	24	21
	<b>0</b>	Менее 24	Менее 21
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	<b>3</b>	+9	+10
	<b>2</b>	+8	+9
	<b>1</b>	+3	+5
	<b>0</b>	Менее +3	Менее +5
Набрать не менее 1 балла			

**Набрать не менее 5 баллов по всем видам упражнений**

<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 1 мин	<b>3</b>	140	140
	<b>2</b>	120	120
	<b>1</b>	71	71
	<b>0</b>	Менее 71	Менее 71
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин	<b>3</b>	105	105
	<b>2</b>	80	80
	<b>1</b>	39	39
	<b>0</b>	Менее 39	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			
	<b>3</b>	30	15
	<b>2</b>	35	20



Выкрут прямых рук вперёд назад с шириной хвата(в см.)	<b>1</b>	45	35
	<b>0</b>	Более 45	Более 35
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Прыжок в высоту с места (см.)	<b>3</b>	38	36
	<b>2</b>	35	33
	<b>1</b>	29	26
	<b>0</b>	Менее 29	Менее 26
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
<b>Обязательная техническая программа (техническое мастерство)</b>			
Скольжение (Крюки, Чоктау).	2	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка
	1	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.
	0	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Спирали	2	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Прыжки Каскады прыжков	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Недокрут (менее 0,5 оборота)
	0	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут более 0,5 оборота

Набрать не менее 1 балла			
Вращения (Либела)	2	Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде. Выполнено необходимое количество оборотов.	Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде. Выполнено необходимое количество оборотов.
	1	Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде. На 1 об. меньше предписанного.	Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде. На 1 об. меньше предписанного.
	0	На 2 об. меньше/ падение при выполнении	На 2 об. меньше/ падение при выполнении
Набрать не менее 1 балла			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)		Спортивные разряды-«второй спортивный разряд», -«первый спортивный разряд»	

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда. В случае невыполнения одного и более упражнений, зачисление (перевод) не осуществляется.

Таблица № 24

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

Упражнения, единица измерения	Баллы	Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 60 метров (сек.)	3	8,0	9,0
	2	8,2	9,5
	1	8,4	9,9
	0	Более 8,4	Более 9,9
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	6,8	7,5
	2	7,0	7,8
	1	7,2	8,0
	0	Более 7,2	Более 8,0
Набрать не менее 1 балла			

Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами(см.)	<b>3</b>	220	185
	<b>2</b>	215	180
	<b>1</b>	210	175
	<b>0</b>	Менее 210	Менее 175
Набрать не менее 1 балла			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см.	<b>3</b>	+13	+17
	<b>2</b>	+12	+16
	<b>1</b>	+11	+15
	<b>0</b>	Менее +11	Менее +15
Набрать не менее 1 балла			
Бег 2000 м мин, с	<b>3</b>	-	8.00
	<b>2</b>	-	9.00
	<b>1</b>	-	10.00
	<b>0</b>	-	Более 10 мин
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	<b>3</b>	14	-
	<b>2</b>	13	-
	<b>1</b>	12	-
	<b>0</b>	Менее 12	-
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	<b>3</b>	-	20
	<b>2</b>	-	19
	<b>1</b>	-	18
	<b>0</b>	-	Менее 18
Набрать не менее 1 балла			
Бег 3000 м мин, с	<b>3</b>	11.00	-
	<b>2</b>	12.00	-
	<b>1</b>	13.00	-
	<b>0</b>	Более 13.00	-
Набрать не менее 1 балла			
	<b>3</b>	55	50

Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин (количество раз)	<b>2</b>	50	44
	<b>1</b>	45	39
	<b>0</b>	Менее 45	Менее 39
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам подготовки не менее 9 баллов

<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин. (количество раз)	<b>3</b>	40	40
	<b>2</b>	35	35
	<b>1</b>	30	30
	<b>0</b>	Менее 30	Менее 30

Набрать не менее 1 балла

Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин.	<b>3</b>	110	110
	<b>2</b>	95	95
	<b>1</b>	85	85
	<b>0</b>	Менее 85	Менее 85

Набрать не менее 1 балла

Прыжок в высоту с места (см.)	<b>3</b>	50	45
	<b>2</b>	47	40
	<b>1</b>	45	38
	<b>0</b>	Менее 45	Менее 38

Набрать не менее 1 балла

Удержание равновесия на одной ноге, с	<b>3</b>	3,5	3,2
	<b>2</b>	3,0	2,9
	<b>1</b>	2,5	2,4
	<b>0</b>	Менее 2,5	Менее 2,4

Набрать не менее 1 балла

Набрать по всем видам упражнений не менее 4-х баллов

<b>Обязательная техническая программа (техническое мастерство)</b>			
Скольжение	2	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка

Выкружки, блоки из трех сложных поворотов)	1	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.
	0	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Спирали	2	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.	Соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 6 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Прыжки Каскады прыжков	2	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Вращения (комбинированное)	2	Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде. Выполнено необходимое количество оборотов.	Высокий темп вращения, хорошая осанка на выезде. Выполнено необходимое количество оборотов.
	1	Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде. На 1 об. меньше предписанного.	Понижение скорости вращений. Незначительные ошибки на выезде. На 1 об. меньше предписанного.
	0	На 2 об. меньше/ падение при выполнении	На 2 об. меньше/ падение при выполнении
<b>Набрать не менее 1 балла</b>			
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов

Если обучающиеся набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет обучающийся, набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической программе и наличие спортивного разряда. В случае

невыполнения одного и более упражнений, зачисление не осуществляется.

### 13.1. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблицах № 25-27

Таблица № 25

№ п/п	Вопросы по видам подготовки не связанными с физическими нагрузками, на этапе начальной подготовки
1.	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения фигурного катания на коньках
3	Правила вида спорта «фигурное катание на коньках»
4	Гигиенический режим занимающегося (режим дня, питания, сна)
5	Правила посещения учебно-тренировочного занятия по ледовой подготовке и в спортивном зале
6	Значение физических упражнений в жизни человека
7	Терминология фигурного катания на коньках

Таблица № 26

№ п/п	Вопросы по видам подготовки не связанными с физическими нагрузками, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
1.	История развития вида спорта фигурное катание на коньках
2	Понятие о спортивной тренировке (цель, задачи, основное содержание)
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	Гигиенический режим занимающегося (режим дня, питания, сна)
5	Роль спортивных соревнований и особенности подготовки к ним
6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся
7	Правила посещения учебно-тренировочного занятия по ледовой подготовке и в спортивном зале
8	Направления спортивного движения
9	Психологическая подготовка к соревнованиям
10	Как справиться с предстартовой апатией

Таблица № 27

№ п/п	Вопросы по видам подготовки не связанными с физическими нагрузками, на этапе совершенствования спортивного мастерства
1.	Олимпийское движение, перспективы его развития
2	Система отбора и формирование спортивных сборных команд по фигурному катанию на коньках на региональном уровне и на уровне Российской Федерации
3	Психологическая подготовка спортсмена высокой квалификации: спортивная мотивация, эмоции в спорте, волевая и интеллектуальная подготовленность
4	Факторы утомления и состояние функций организма
5	Гигиенический режим спортсмена (режим дня, питания, сна)

6	Врачебный контроль и самоконтроль
7	Тактические приемы ведения соревновательной борьбы
8	Профилактика травматизма
9	Методы психологического воздействия для улучшения соревновательных результатов
10	Как справиться с предстартовой апатией

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках».**

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

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта)

Техническая подготовка – процесс обучения занимающегося технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Хореографическая подготовка -система упражнений, которая направленно воздействует на формирование базовых навыков, школы движений, гимнастического стиля (оттянутые носки, осанка, прямые ноги и т. д.), а также способствует развитию чувства ритма, амплитуды, точности движений, на которых основывается овладение самыми сложными элементами техники.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

##### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3)**

Таблица № 28

*Виды подготовки, средства и их направленность в группах начальной подготовки (НП)*

<p>ОФП - СФП –</p> <p>ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ</p> <p>ФИЗИЧЕСКАЯ</p> <p>ПОДГОТОВКА</p> <p>Средства ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;</li> <li>- элементы различных видов спорта:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания);</li> <li>- гимнастики (спортивной и художественной);</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- плавание;</li> <li>- элементы спортивных игр.</li> </ul> </li> </ul> <p>СФП</p> <p>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</p> <p>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;</p> <p>Комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей;</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости;</p> <p>Ритмика;</p> <p>Хореография.</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году спортивной подготовки основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году спортивной подготовки прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</p> <p>На втором году спортивной подготовки ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>На третьем году спортивной подготовки начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера-преподавателя.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.</p> <p>Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.</p> <p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого учебно-тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>
---	---



Вид подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<p><b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p> <p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;</li> <li>- Падать, садиться и подниматься на льду;</li> <li>- ходьба на месте;</li> <li>- ходьба с продвижением 8-10 шагов;</li> <li>- чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;</li> <li>- глубокий присед на месте</li> <li>- чередование ходьбы с длительным скольжением;</li> <li>- передвижение с приседами;</li> <li>- фонарики 1 вперед - 1 назад;</li> <li>- фонарики вперед: 2-3 подряд;</li> <li>- подскок на двух ногах с места;</li> <li>- змейка вперед и назад: 4 6 8 подряд.</li> <li>- скольжение вперед 8-10 шагов;</li> <li>- скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);</li> <li>- фонарики вперед 4-6-8 подряд;</li> <li>- фонарики назад 4-6-8 подряд;</li> <li>- остановка "плугом" вперед;</li> <li>- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;</li> <li>- остановка "плугом" с продвижением.</li> <li>- "слалом" вперед.</li> <li>- основной шаг вперед (отталкивание ребром);</li> <li>- "змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);</li> <li>- "змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);</li> <li>повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);</li> <li>- скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста), (на правой и на левой ноге);</li> <li>- вращение на двух ногах: 2 оборота.</li> <li>- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);</li> </ul>	<p>Основной метод – повторный и игровой.</p> <p>Обучающиеся должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.</p> <p>Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами льда (желательно вне поля зрения детей) во время проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Правильное падение.</p> <p>В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока обучающийся не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p> <p>Правильный подъем.</p> <p>Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера-преподавателя, принимая положение стоя.</p> <p>Ходьба в позиции стоя. Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p>Ходьба со скольжением.</p> <p>Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.</p> <p>Прыжок на двух ногах на месте.</p> <p>Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза.</p> <p>Фонарики с продвижением вперед. Пятки вместе ступни формируют широкую V – образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.</p> <p>Основной шаг (отталкивание и скольжение).</p> <p>- Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);</li> <li>- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;</li> <li>- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;</li> <li>- дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</li> <li>- дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</li> <li>- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;</li> <li>- вращение на одной ноге: 3 оборота;</li> <li>- Т-остановка наружу ребром с обеих ног;</li> <li>- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.</li> <li>- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;</li> <li>- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;</li> <li>- подскок "козлик";</li> <li>- спираль вперед на правой и левой ноге;</li> <li>- выпад вперед на правой и левой ноге.</li> <li>- открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги;</li> <li>- передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги;</li> <li>- балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги;</li> </ul> <p>* Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу</p> <p>беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение "винт" - модификация для начинающих.</li> <li>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки не должны быть закрепошены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела;</li> <li>- голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);</li> <li>- Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;</li> <li>- При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги, и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной;</li> <li>- Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.</li> </ul> <p>На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей спортсменов в группе, а также корректироваться с учетом эффекта предыдущих занятий.</p> <p>На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны.</p> <p>Учебный материал повторяется на учебно-тренировочном занятии в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например, приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях.</p> <p>Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.</p> <p><i>На втором и третьем году</i> спортивной подготовки к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледových условиях, к занятиям по обучению</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;</li> <li>- перекидной прыжок с места;</li> <li>- прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*</li> </ul> <p>*Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.</p> <p>Пример: исходное положение - правая нога назад наружу;</p> <p>отталкивание - зубцом левой ноги;</p> <p>приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;</li> <li>- циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.</li> </ul> <p>основной шаг (попеременное многократное отталкивание);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;</li> <li>- вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);</li> <li>- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;</li> <li>- полу-флип;</li> <li>- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.</li> <li>- дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз;</li> <li>- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;</li> <li>- спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;</li> <li>- тулуп 1 оборот;</li> <li>- вальсовые тройки с левой и правой ноги;</li> <li>- вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);</li> <li>- шассе вперед по часовой и против</li> <li>- беговые вперед и назад по восьмерке;</li> <li>- сальхов 1 оборот;</li> </ul>	<p>технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.</p> <p>Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.</p> <p>Для ледовой разминки подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.</p> <p>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами и направленностью учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.</p> <p>С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.</p> <p>На 2 –м году спортивной подготовки при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным условием работы над осанкой.</p> <p>Третий (3) год спортивной подготовки характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера-преподавателя для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.</p> <p>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2 и 3 –году спортивной подготовки.</p> <p>Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.</p> <p>При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- дуги вперед с махами: 4-6 раз; часовой стрелки.</li> <li>- лутц 0.5 оборота;</li> <li>- комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп;</li> <li>- тройки назад внутрь в обе стороны;</li> <li>- вращение винт назад (минимум 3 оборота);</li> <li>- вальс по восьмерке.</li> <li>- Риттбергер 1 об.;</li> <li>- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 об.;</li> <li>- вращение в волчке (минимум 3 оборота);</li> <li>- комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу; (по часовой и против часовой стрелки);</li> <li>- серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.</li> <li>- Флип 1 об.;</li> <li>- комбинация прыжков:</li> <li>- риттбергер - риттбергер;</li> <li>- серия прыжков:</li> <li>- 1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении "полу-шпагат" с приземлением через зубец на ход вперед внутрь –тулуп 1 об.</li> <li>- вращение " либела " (минимум 3 оборота);</li> <li>комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге);</li> <li>- тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;</li> <li>- комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны)</li> <li>- прыжок "шпагат";</li> <li>- лутц 1 об.;</li> <li>- комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов;</li> <li>- аксель;</li> <li>- комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов - 6</li> </ul>	<p>подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса.</p> <p>Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2-3).</p> <p>В соревновательном периоде на 2 году спортивной подготовки сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле.</p> <p>На третьем году спортивной подготовки в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени учебно-тренировочных занятий, что позволяет специфика физиологических особенностей спортсменов данного возраста.</p> <p>Моделирование соревновательных ситуаций на 2 и 3 – году спортивной подготовки. Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моделирование соревновательной разминки;</li> <li>- прокат соревновательных программ на разные трибуны;</li> <li>- прокат в соревновательных костюмах;</li> <li>- прокат после жеребьевки;</li> <li>- моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.).</li> </ul> <p>Методические рекомендации к развитию творческих способностей обучающихся.</p> <p>Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей обучающихся, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации.</p> <p>По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций, и серий. На третьем</p>
--	---

шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки).	<p>году спортивной подготовки из них составляются танцевальные этюды.</p> <p>Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы.</p> <p>Возможна следующая последовательность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение;</li> <li>- предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм;</li> <li>- предлагается свободный выбор элементов и музыки;</li> <li>- предлагается образ и музыкальное сопровождение;</li> <li>- предлагается создать образ.</li> </ul> <p>Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.</p>
--	---

Таблица № 29

*Виды подготовки, средства и их направленность в группах тренировочного этапа (этап спортивной специализации). (Весь период)*

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном учебно-тренировочном занятии	Направленность воздействия
ОФП	<p>Элементы легкой атлетики:</p> <p>многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения</p> <p>метания, подтягивания, отжимания,</p> <p>Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, и со скручиванием «лодочка» удержание позы лодочки,</p> <p>Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация,</p>	<p>20-30м x 2 10м x 4 30м 30м 25-30-60м</p> <p>10-15раз 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 20м 30сек 3-4 подхода 20-30сек 2-3подхода 2-3подхода 20 раз</p>	<p>Быстрота, скоростно-силовая, выносливость, специальная выносливость, сила, быстрота реакции, координация, подвижность в суставах</p>

	<p>Прыжки в высоту и длину. Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).</p> <p>Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты.</p> <p>Большой теннис. Волейбол Баскетбол</p>	<p>1 мин 1 мин 30 сек 5-7 раз</p> <p>5-10 раз</p> <p>1 ч 40 мин 40 мин</p>	<p>Координация, гибкость, подвижность в суставах, быстрота реакции.</p> <p>Скорость, быстрота реакции, специальная выносливость, выносливость, психоэмоциональная разгрузка.</p>
СФП	<p>Круговая тренировка (Программный бег) Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя. Скрестный бег в обе стороны. Туры вправо-влево с выездом. Бедуинский. Ускорение. Упр. на пресс: Упр. для мышц спины: Бег спиной, взгляд через правое плечо. Отжимания. Прыжки вверх, Бег спиной, взгляд через левое плечо. Многоскоки. Упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо. Упр. 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 200м.</p>	<p>10-15 сек 15м 8 раз 2 раза 15 м 15 15 10 м 15 4-5 10 15 м 5 x 5 5 раз 15-20 20-30 раз 3 раза 3 раза 200м 1-2 подхода</p>	<p>Скоростно-силовая, выносливость, специальная выносливость, координация, психоэмоциональная разгрузка.</p>

	Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин		
СФП I.Имитационные упражнения	Туры: двойные, два двойных подряд, 2,5 оборота, 3-ые и более. тур с выездом 2-2,5 об. 2 аксель Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке, - справа-собрать в группировку со скруч. туловищ. Бедуинский, подряд в обе стороны. Удержание позы выезда с левой и правой ноги. Комбинированное вращение: ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затыжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета).	5-6 раз 3-5 раз 4-5 раза 5 раз 2-3 раза 7раз  10-15 раз 5-7 раз 10 раз  3-5 раз 30 сек; 1 мин; 1 мин.30 сек  2-3 раза 30мин  20-30мин  1ч	
II. Хореография	Классический экзерсис  Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский).  “Джаз-класс” (модерн).		Координация, равновесие, сила мышц, ориентир. в пространстве. Развитие ритма, танцевальности, соединение образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соединительного образа, совершенствование выразительности движений.

Таблица № 30

*Содержание средств и их направленность для развития физических качеств.*

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном учебно-тренировочном занятии
---------------------------	--------------------	--

Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания. Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (прямых и косых мышц). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы.	15 раз 20 раз  10-15 x 3 раз  10-20-30-45 сек
Скоростно-силовая	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями: подтягивания, отжимания, пистолетик Упражнения на пресс. Упражнения для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. прыжковые упражнения на стопу	10-15 (с) 15 (с) 5 10 раз x 3 30сек 20-30м 20-30м 20-30м
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух; 2х2-ых на кажд.; 1х3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упражнения с резиной.	До падения скорости До падения скорости До падения скорости До падения скорости 30м 30м 10м x 4 10 -15раз
Скоростная выносливость	Все упражнения на скорость, на $t'$ , на количество повторов. Беговые упражнения Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скоростно-силовая и силов упражнения на скорость	
Специальная выносливость	В круговой тренировке имитационные упражнения На фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, скоростно-силовые упражнения	комплексы длительностью от 2-3 мин. до 5-8 мин.



Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения со скакалкой. Спортивные игры. Кувьрки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30 мин 20-30 мин 20 мин 7-10 мин 20-30 мин 3 x 3 5 x 5 5-7 5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упражнений по команде. Выполнение упражнений из нестандартных положений. Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное количество оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием	5' 5 раз 7-10 раз
Двигательная координация	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упражнения Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Гимнастические. упражнения Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 x 5 5-7 раз 2 раза 30сек-1 мин-1 мин.30 сек 10-15 мин 1ч 1 мин 30 сек 25-30 сек
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

Таблица № 31

*Виды подготовки, средства и их направленность в группах совершенствования спортивного мастерства. (Весь период)*

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном учебно-тренировочном занятии	Направленность воздействия
ОФП	<p>Элементы легкой атлетики:  многоскоки,  челночный бег,  бег с ускорением,  бег с хода,  бег с изменением фронта, направления и скорости движения,  гусиный шаг,  метания,  подтягивания,  отжимания,  пистолетики,  выпрыгивания из пистолетиков,  Упражнения на пресс.  сгибание туловища к ногам, и со скручиванием;  лодочка  удержание позы лодочки,  Прыжки со скакалкой:  двойные,  тройные,  комбинация,  Прыжки в глубину.  "Крокодил" (один держит за ноги, другой идет на руках горизонтально)  Упражнения с теннисным мячом:  подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).  Элементы гимнастики:  колесо,  кувырки,  мостик, ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик,  шпагаты.</p> <p>Большой теннис.  Волейбол.</p>	<p>20-30м x 2  10м x 4  30м  30м  25-30' (2км)  15-20м  5-7 x 3 раза  10-15"  15"  5"  20м  30"  30"  1'  200 раз  1'  1'30"  5-7 раз  20м  5 раз  5 раз  2-3 x 3 раза  15-20"  5 раз  1' x 3 раза  1ч  40'</p>	<p>Быстрота, скоростно-силовая выносливость, специальная выносливость, сила, быстрота реакции, координация, подвижность в суставах</p> <p>Координация, гибкость, подвижность в суставах, быстрота реакции,</p> <p>Скорость, быстрота реакции, специальная выносливость, выносливость, резкость, ловкость, специфичная работа правой руки, реакция, прыгучесть, скоростно-силовая работа рук,</p>

	Эстафеты	20-30'	подвижность в суставах Скоростно-силовая, выносливость, специальная выносливость, Психоэмоциональная разгрузка
	Круговая тренировка		
	Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя.	3''	
	Скрестный бег в обе стороны	30м	
	Туры вправо-влево с выездом	5 x 5	
	Бедуинский	5 раз	
	Ускорение	15-20м	
	Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам	7 раз	
	сгибание ног за голову.	7 раз	
	Упражнения для мышц спины: лодка со скручиванием	8 раз	
	Бег спиной, взгляд через правое плечо.	20м	
	Отжимания	7 раз	
	Гусиный шаг	7-10м	
	Прыжки вверх, достать до верхней перекладины ворот	3 раза	
	Бег спиной, взгляд через левое плечо	10м	
	Мостик – встать - наклон	5 раз	
	Многоскоки	15-20 раз	
	Упражнения с теннисным мячом	5 x 5	
	подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо		
	Упражнения с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед	7 раз 7 раз	
	Прыжки со скакалкой: тройные	25 раз	
	Круговые вращения туловищем, в руках	1 раз	

	скакалка, влево-вправо по три раза, тур с выездом		
	2 аксель подряд	1 раз	
	Бег с максимальной скоростью 300м	300м	
	Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха 30" или без интервала.		
СФП ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Туры		
	двойные	1-2 раза	
	два двойных подряд	3-5 раз	
	2,5 оборота	1-2 раза	
	3-ые и более	5-7 раз	
	Круговые движения туловищем	2-3 раза	
	влево-вправо 8 x 8 со скакалкой на вытянутых руках – тур с выездом 2-2,5 об.		
	2 аксель подряд	3-5 раз	
	Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед	10 раз	
Резина в правой руке,- справа – собрать в группировку со скривание туловища	10 раз		
ХОРЕОГРАФИЯ	Бедуинский, подряд в обе стороны	3-5 раз	
	Упражнения позы выезда с левой и правой ноги	30"; 1'; 1'.30"	
	Комбинированное вращение: Ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета)	2-3 раза	
	Классический экзерсис + аллегро	20-30' + 20'	Координация, равновесие, сила мышц, ориентирование в пространстве.
	Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский)	1ч	Развитие ритма, такта, танцевальности, соединение образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность.

	«Джаз-класс» (модерн)	1ч	Характерность соединение образа, совершенствование выразительности движений
--	-----------------------	----	---

Таблица № 32

*Содержание средств и их направленность для развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства*

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном учебно-тренировочном занятии
Сила	Упражнения на количество раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания, Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (сгибание туловища к ногам, сгибание ног за голову, "складка"). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, "лодочка"). Удержание в позы "лодки"	15 раз 20 раз 10 x 3 раз  1'(мин)
Скоростно-силовые	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени: подтягивания, отжимания, пистолетики. Метание на дальность. Упражнения на пресс. Упражнения для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. Комплекс им. Кобелева. Впрыгивания в скакалку. "Крокодил"	10-15'' (с) 15'' (с) 5'' 5-7раз x 3 30'' 30'' 20-30 м 20-30 м 20-30 м 10'' 20м
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2x2-ых на двух, 2x2-ых на каждый; 1x3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением.	1'.40''-1'.50'' 1'.30'' 1' 30м 30м

	Бег с хода. Челночный бег. Упражнения с резиной	10м x 4 10 раз
Скоростная выносливость	Все упражнения на скорость, на t', на количество повторов. 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	10' 25-30' 7-10'
Специальная выносливость	В круговой тренировке имитационные упражнения Туры влево-вправо в 1-н оборот. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур на выезд. Аксель (2, 3 об.) подряд. Упражнения с резиной. На фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения	5 x 5 1раз 3 раза 5 раз
Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения со скакалкой. Спортивные игры. Кувырки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик	20-30' 20-30' 20' 7-10' 20-30' 3 x 3 5 x 5 15-20' 5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упражнений по команде. Выполнение упражнений из нестандартных положений. Скакалка: 4-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием с тумбочки	5' 5 раз 7-10 раз
Двигательная координация	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упражнения Хореография. Комбинация на скакалке.	5 x 5 5-7 раз 2 раза 30''-1'-1'.30'' 10-15' 1 ч. 1'30'' 25-30''

	Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках Комбинированное вращение	
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки	

Таблица № 33

### 15. Учебно-тематический план

#### Этап начальной подготовки до года (ЭНП-1)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часы)
<b>1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>		<b>3-9</b>
Развитие фигурного катания в России, в мире	Зарождение и развитие вида спорта «фигурное катание на коньках». Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	
Гигиена обучающегося	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
Самоконтроль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о правильной технике выполнения элементов. Теоретические знания по технике их изучения.	
Режим дня, отдыха и сна обучающихся. Режим питания	Рекомендации по режиму дня, отдыха и сна обучающихся. Значение сна для сохранения здоровья. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
Хореография в фигурном катании на коньках.	О роли хореографии в становлении фигуриста. Хореографический станок (изучение позиций ног и рук, приобретение знаний о хореографической терминологии, средствах музыкальной выразительности)	
Оборудование и	Правила эксплуатации и безопасного использования	

спортивный инвентарь по виду спорта	оборудования и спортивного инвентаря.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		<b>78-103</b>
Комплексы общеразвивающих упражнений	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнение для ног и тазового пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки	
Строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижение, размыкание, смыкание.	
Бег с различной интенсивностью	20 м., кросс, челночный бег	
Подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты с препятствиями, с предметами	
Силовые комплексы	Упражнения на мышцы живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>31-62</b>
Упражнения для развития координации	Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге. Повороты на гимнастической скамье. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	
Упражнения на развитие равновесия	Упражнения с помощью дополнительного оборудования (гимнастический мяч, полусфера). Балансировки, перекаты с пятки на носок. Запрыгивание и спрыгивание с полусферы.	
Упражнения на развитие гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени; из седа на полу наклоны вперед; из седа ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя; шпагаты	
Имитационные упражнения	Имитация посадки и скольжения, вращение с использованием спиннера.	
<b>4. Техническая подготовка</b>		<b>94-140</b>
Основы скольжения	Елочка, фонарики, змейка, подсечки, тройки, перетяжки	
Изучение прыжков	Перекидной, сальхов, тулуп	
Изучение вращений	Винт на двух и на одной ноге	
<b>5. Хореографическая подготовка</b>		<b>31-62</b>
Элементы классического танца	Развитие чувства ритма, Релеве - подъем на полупальцы (I, III, V- п.ног), Деми плее - полуприсед, батман тандю – выставление ноги на носок, батман тандю жете – махи на высоту 45°, пассе-нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги.	
Танцевальные шаги	Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки. - Шаги	



	вальса вперед, в сторону;	
--	---------------------------	--

**Этап начальной подготовки свыше года (ЭНП-2, ЭНП-3)**

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часы)
<b>1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>		<b>6-19</b>
Развитие фигурного катания в России, в мире	Зарождение и развитие вида спорта «фигурное катание на коньках». Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	
Гигиена обучающегося	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
Самоконтроль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о правильной техники выполнения элементов. Теоретические знания по технике их изучения.	
Режим дня, отдыха и сна обучающихся. Режим питания	Рекомендации по режиму дня, отдыха и сна обучающихся. Значение сна для сохранения здоровья. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
Хореография в фигурном катании на коньках.	О роли хореографии в становлении фигуриста. Хореографический станок (изучение позиций ног и рук, приобретение знаний о хореографической терминологии, средствах музыкальной выразительности	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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.	
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		<b>125-187</b>
Комплексы общеразвивающих упражнений	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнение для ног и тазового пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для всего	

	тела. Упражнения для формирования правильной осанки	
Строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижение, размыкание, смыкание.	
Бег с различной интенсивностью	20 м., кросс, челночный бег	
Подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты с препятствиями, с предметами	
Силовые комплексы	Упражнения на мышцы живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>94-125</b>
Упражнения для развития координации	Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге. Повороты на гимнастической скамье. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	
Упражнения на развитие равновесия	Упражнения с помощью дополнительного оборудования (гимнастический мяч, полусфера). Балансировки, перекаты с пятки на носок. Запрыгивание и спрыгивание с полусферы.	
Упражнения на развитие гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени; из седа на полу наклоны вперед; из седа ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя; шпагаты	
Имитационные упражнения	Имитация посадки и скольжения, вращение с использованием спиннера.	
<b>4. Техническая подготовка</b>		<b>187-281</b>
Основы скольжения	Елочка, фонарики, змейка, подсечки, тройки, перетяжки	
Изучение прыжков	Перекидной, сальхов, тулуп	
Изучение вращений	Винт на двух и на одной ноге	
<b>5. Хореографическая подготовка</b>		<b>94-125</b>
Элементы классического танца	Развитие чувства ритма, Релеве - подъем на полупальцы (I, III, V- п.ног), Деми плее - полуприсед, батман тандю – выставление ноги на носок, батман тандю жете – махи на высоту 45°, пассе-нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги.	
Танцевальные шаги	Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки. - Шаги вальса вперед, в сторону;	
Равновесия	Стойка на носках (держат 4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной ноге, другая согнута вперед «цапля»	

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
до трех лет (УТЭ-1, УТЭ-2, УТЭ-3)**

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часы)
--------------------	--------------------	----------------------------

<b>1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>		<b>15-29</b>
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Хореография в фигурном катании на коньках.	О роли хореографии в становлении фигуриста. Хореографический станок (изучение позиций ног и рук, приобретение знаний о хореографической терминологии, средствах музыкальной выразительности)	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		<b>73-146</b>
Комплексы общеразвивающих упражнений	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнение для ног и тазового пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки	

Разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
Бег с различной интенсивностью	20 м., 30м., 60 м. кросс, челночный бег, бег с преодолением препятствий	
Подвижные игры, с элементами спортивных игр	Подвижные игры с бегом, прыжками. Футбол, гандбол	
Силовые комплексы	Упражнения на мышцы живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>124-146</b>
Упражнения для развития координации	Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге. Повороты на гимнастической скамье. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	
Упражнения на развитие равновесия	Упражнения с помощью дополнительного оборудования (гимнастический мяч, полусфера). Балансировки, перекаты с пятки на носок. Запрыгивание и спрыгивание с полусферы.	
Упражнения на развитие гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени; из седа на полу наклоны вперед; из седа ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя; шпагаты	
Имитационные упражнения	Имитация посадки и скольжения, вращение с использованием спиннера.	
Упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°	
<b>4. Техническая подготовка</b>		<b>291-328</b>
Освоение прыжков	Луц, Аксель, Каскад	
Изучение вращений	Винт на двух и на одной ноге, вращение в позиции либела или волчок со сменой ноги, комбинированное вращение.	
<b>5. Хореографическая подготовка</b>		<b>109-146</b>
Элементы классического танца	Релеве - подъем на полупальцы (I, III, V- п.ног), Деми плее - полуприсед, батман тандю – выставление ноги на носок, батман тандю жете – махи на высоту 45°, пассе-нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги.	
Танцевальные шаги	Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки. - Шаги вальса вперед, в сторону;	
Равновесия	Стойка на носках (держат 4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной ноге, другая согнута вперед «цапля»	
«Князевский урок»	Классический урок у станка, Князевский станок в партере	

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

**свыше трех лет (УТЭ-4, УТЭ-5)**

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часы)
<b>1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>		<b>31-52</b>
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		<b>94-104</b>
Комплексы общеразвивающих упражнений	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнение для ног и тазового пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки	

Разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
Бег с различной интенсивностью	20 м., 30м., 60 м. кросс, челночный бег, бег с преодолением препятствий	
Подвижные игры, с элементами спортивных игр	Подвижные игры с бегом, прыжками. Футбол, гандбол	
Силовые комплексы	Упражнения на мышцы живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>156-208</b>
Упражнения для развития координации	Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге. Повороты на гимнастической скамье. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	
Упражнения на развитие равновесия	Упражнения с помощью дополнительного оборудования (гимнастический мяч, полусфера). Балансировки, перекаты с пятки на носок. Запрыгивание и спрыгивание с полусферы.	
Упражнения на развитие гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени; из седа на полу наклоны вперед; из седа ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя; шпагаты	
Имитационные упражнения	Имитация посадки и скольжения, вращение с использованием спиннера.	
Упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°	
Упражнения с отягощениями	Упражнения с утяжелителями для рук и ног, упражнения с оборудованием в тренажерном зале	
<b>4. Техническая подготовка</b>		<b>416-468</b>
Освоение прыжков	2-й аксель, 3 двойных прыжка. Каскад/комбинации из 3 прыжков	
Вращения	Комбинированное вращение со сменой ноги, вращение в одной базовой позиции без входа прыжком	
<b>5. Хореографическая подготовка</b>		<b>156-208</b>
Элементы классического танца	Релеве - подъем на полупальцы (I, III, V- п.ног), Деми плее - полуприсед, батман тандю – выставление ноги на носок, батман тандю жете – махи на высоту 45°, пассе-нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги. Современная хореография.	
Танцевальные шаги	Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки. - Шаги вальса вперед, в сторону;	
Равновесия	Стойка на носках (держат 4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной ноге, другая	

	согнута вперед «цапля»	
«Князевский урок»	Классический урок у станка, Князевский станок в партере	
Повороты	Одноименные и разноименные повороты различными положениями рук, ног; сочетаниями с равновесиями; повороты на 360°, 540°	

### Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часы)
<b>1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>		<b>25-50</b>
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	
Психологическая подготовка	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	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	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	
Восстановительные средства и мероприятия	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.	
Общие основы фармакологического обеспечения в спорт	Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике, фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		<b>112-125</b>
Комплексы общеразвивающих упражнений	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнение для ног и тазового пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для всего тела. Упражнения для развития общей выносливости.	
Разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
Бег с различной интенсивностью	20 м., 30 м., 60 м. кросс, челночный бег, бег с преодолением препятствий	
Подвижные игры, с элементами спортивных игр	Подвижные игры с бегом, прыжками. Футбол, гандбол, волейбол,	
Силовые комплексы	Упражнения на мышцы живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>125-187</b>
Упражнения для развития координации	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами, прыжки на скакалке на одной ноге. Повороты на гимнастической скамье. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	
Упражнения на развитие равновесия	Упражнения с помощью дополнительного оборудования (гимнастический мяч, полусфера). Удержание равновесия на нестабильных платформах	
Упражнения на развитие гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени; из седа на полу наклоны вперед; из седа ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя; шпагаты	
Упражнения с отягощениями	Упражнения с утяжелителями для рук и ног, упражнения с оборудованием в тренажерном зале	
<b>4. Техническая подготовка</b>		<b>562-624</b>



Совершенствование прыжков	2 Аксель, два тройных прыжка, Каскад/комбинации из 3 прыжков	
Совершенствование вращений	комбинированное вращение со сменой ноги (шесть + шесть оборотов); вращение в одной базовой позиции без входа прыжком, прыжок во вращение без смены ноги в одной базовой позиции (восемь оборотов)	
<b>5. Хореографическая подготовка</b>		<b>125-187</b>
Элементы классического танца	Релеве - подъем на полупальцы (I, III, V- п.ног), Деми плее - полуприсед, батман тандю – выставление ноги на носок, батман тандю жете – махи на высоту 45°, пассе-нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги. Современная хореография	
Танцевальные шаги	Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки. - Шаги вальса вперед, в сторону;	
Равновесия	Стойка на носках (держат 4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной ноге, другая согнута вперед «цапля»	
«Князевский урок»	Классический урок у станка, Князевский станок в партере	
Повороты	Одноименные и разноименные повороты различными положениями рук, ног; сочетаниями с равновесиями; повороты на 360°, 540°	

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»**

**16.** Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на специфике вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивная подготовка

В Учреждении культивируются две дисциплины фигурного катания на коньках: одиночное катание на коньках и синхронное катание на коньках.

*Дисциплина одиночное катание:* женское и мужское.

Фигуристы в одиночном катании должны продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками.

Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап – короткая программа, второй – произвольная программа.

*Дисциплина синхронное катание на коньках:*

Команда в синхронном катании состоит из двенадцати - шестнадцати (12 - 16) человек и может включать как женщин/юниорок/девушек, так и мужчин/юниоров/юношей. Целью является выступление команды как единого целого. Каждая команда может иметь до четырех (4) запасных, фамилии которых вносятся в список состава команды.

Команды в синхронном катании могут выступать на одних и тех же соревнованиях более чем в одной возрастной группе при условии, что они исполняют другие программы, под другую музыку и меняют минимум 50% состава команды.

Командам синхронного катания разрешено иметь индивидуальные названия команд.

Этапа начальной подготовки в дисциплине синхронного катания на коньках нет.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) начиная с первого года спортивной подготовки, формируется из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущих этапах одиночного катания на коньках и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке и имеющие разряд не ниже 3 юношеского спортивного разряда.

Присвоение спортивных разрядов в дисциплине синхронное катание на коньках начинается со 2 спортивного разряда.

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

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

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

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

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской

Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие площадки для фигурного катания на коньках;

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 34, 35);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 36);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 34

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые  
для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица Измерения	Количество изделий
1	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
2	Эспандер	штук	10
3	Станок для заточки коньков	штук	2

4	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
5	Гантели переменной массы от 3 до 5 кг	комплект	3
6	Скакалка гимнастическая	штук	20
7	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
8	Зеркало настенное 12х2м	комплект	1
9	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10	Мини батут	штук	10
11	Мат гимнастический	штук	10
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	3
14	Скамейка гимнастическая	штук	5
15	Станок хореографический	комплект	1
16	Полусфера гимнастическая	штук	6
17	Мяч волейбольный	штук	5
18	Мяч теннисный	штук	50
19	Мяч футбольный	штук	2
20	Обруч гимнастический	штук	10
21	Лонжа переносная	штук	3
22	Лонжа стационарная	штук	2
23	Степ для фитнеса	штук	10

Таблица № 35

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				количес тво	Срок экспл уатац ии(ле т)	колич ество	Срок эксплу атации (лет)	количес тво	Срок эксплуатац ии (лет)
1	Ботинки для фигурного катания	пар	На обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
2	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	На обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
3	Чехлы на лезвия	пар	На обучаю щегося	-	-	1	1	1	1

Таблица № 36

### Обеспечение спортивной экипировкой

#### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п\п	Наименование	Единица измери я	Расчет ная единиц а	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
					количес тво	Срок экспл уатац ии(ле т)	колич ество	Срок эксплу атации (лет)	количес тво
1	Костюм для соревнован ий	шту к	На обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
2	Костюм спортивны й тренировоч ный	шту к	На обучаю щегося	-	-	1	1	1	1

3	Наколенники	пар	На обучающегося	1	1	1	1	1	1
4	Налокотники	пар	На обучающегося	1	1	1	1	1	1
5	Футболка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
6	Шорты защитные	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1

### 18. Кадровые условия реализации Программы

Организация должна обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

#### Кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации Программы

Административно-управленческий персонал	Директор
	Заместители директора
	Экономист
	Специалист по кадрам
	Менеджер по закупкам
	Специалист по охране труда
Основной персонал	Тренеры - преподаватели
	Инструкторы –методисты
	Администраторы тренировочного процесса
	Хореографы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-

преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели бальных танцев, хореографы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации. Согласно п. 2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» педагогические работники имеют право на повышение квалификации не реже чем один раз в три года, или профессиональную переподготовку в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности. Тренеры-преподаватели Учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих фигуристов на всероссийских и международных соревнованиях

## 19. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Перечень информационно-методического обеспечения

1. Мишин А.Н. Биомеханика движений фигуриста. — М: из-во «Физкультура и спорт», 1981г.  
[https://www.tulup.ru/articles/287/harakteristika\\_dvizhenij.html](https://www.tulup.ru/articles/287/harakteristika_dvizhenij.html)
2. Мишин А. Н. «Школа в фигурном катании» — М.: из-во «Физкультура и спорт», 1979г.  
[https://www.tulup.ru/articles/419/osnovnye\\_ponjatija\\_i\\_terminologija.html](https://www.tulup.ru/articles/419/osnovnye_ponjatija_i_terminologija.html)
3. Абсалямова И.В., Беяева А.Ю., Жгун Е.В. «Синхронное фигурное катание на коньках (точные линии)» — М.: из-во ГЦОЛИФК, 1992 г.  
[https://www.tulup.ru/articles/581/figure\\_skating\\_types.html](https://www.tulup.ru/articles/581/figure_skating_types.html)
4. Пустынникова Л.Н. «Коньки в детском саду» — М.: из-во «Физкультура и спорт», 1979 г.  
[https://www.tulup.ru/articles/531/features\\_of\\_training\\_kids.html](https://www.tulup.ru/articles/531/features_of_training_kids.html)
5. ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА  
**Федеральное агентство по физической культуре и спорту 2005 г.**  
<https://av.disus.ru/programma/1471832-1-figurnoe-katanie-konkah-programma-federalnoe-agentstvo-fizicheskoy-kulture-sportu-primernie-programmi-dlya-sistemi-dopolnitelnogo.php>
6. Саная М.В. «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата» Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
7. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка 1987г
8. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
9. Тихомиров А.К. Методическая оценка физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.
10. Книги и статьи о фигурном катании <https://www.tulup.ru/articles.html>

### Цифровые образовательные ресурсы

1. On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>.
2. Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>)  
Раздел- Тесты (видео исполнения обязательных тестов по скольжению)



3. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)

4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

5. Видео материалы по фигурному катанию на коньках (обучающие)  
<https://www.tulup.ru/video/page0.html>

<https://vse-kursy.com/read/868-uroki-figurnogo-kataniya-dlya-nachinayuschih.html>

[https://www.youtube.com/watch?v=SItAbiiOyvE&list=PLuiPiC1Hk8eKQsA1N\\_frllhefi7JUtoUC&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=SItAbiiOyvE&list=PLuiPiC1Hk8eKQsA1N_frllhefi7JUtoUC&index=1)

6. Видео элементов фигурного катания. (основные элементы, подготовительные и связующие прыжки, вращения, элементы скольжения и т.д.)

<https://twizzle.ru/video/>