

Смоленское областное государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по адаптивному спорту»

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом

Протокол № _____
от «___» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
СОГБОУДО «Спортивная школа по
адаптивному спорту»

_____ М.А. Титова

Приказ № _____ – о от «___» _____ 2023 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
средствами адаптивной физической культуры
(фигурное катание)

Разработчик
тренер-преподаватель Юровская И.Ю.

Срок реализации программы
бессрочно
возраст обучающихся
от 5 лет

Смоленск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Задачи Программы.....	4
1.2. Условия реализации Программы.....	4
1.3. Ожидаемые результаты	5
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
2.1. Примерный годовой тематический план распределение учебных часов по разделам подготовки.....	6
2.2. Примерный план-график распределения учебных часов для 1 этапа	7
2.3. Основные задачи по общей и специальной физической подготовке	11
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
3.1. Учебный материал по теоретической подготовке.....	11
3.2. Организационно-воспитательная работа.....	13
3.3. Психологическая подготовка	14
3.4. Медицинское сопровождение.....	15
3.5. Программный материал для практических занятий	15
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	22
4.1. Первичный контроль	22
4.2. Тестирование, контрольные нормативы.....	22
5. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.....	23
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	26
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	26
6.2. Оборудование и инвентарь, необходимые для физкультурно-спортивной подготовки.....	26
7. Нормативные документы	277
8. ЛИТЕРАТУРА	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа в области адаптивной физической культуры и спорта «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Необходимость в составлении программы обусловлена потребностями инвалидов в занятиях фигурным катанием на коньках с целью овладения первичными навыками данного вида спорта, общим оздоровлением организма, социальной адаптацией, что ведет к улучшению качества жизни этой категории населения. Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена на дополнительное образование по развитию двигательных качеств с элементами фигурного катания на коньках для спортивной школы по адаптивному спорту.

Программный материал составлен в соответствии с законодательными актами, нормативными документами: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»; Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

В основу программы положена возможность создания спортивно-оздоровительных групп в адаптивной спортивной школе. Численный состав обучающихся, объем тренировочной работы устанавливается администрацией школы в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

В спортивно-оздоровительных группах подготовка спортсменов осуществляется через расширение двигательных возможностей и компенсацию двигательной активности. Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, гибкость, координация движений, специальные силовые др.), как и социальная адаптация, является одной из основных задач спортивно-оздоровительного этапа.

Настоящая Программа является документом, который определяет, с одной стороны, стратегию массового адаптивного спорта, а с другой – выявляющим способных спортсменов с ОВЗ для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках, с целью достижения спортивных результатов в адаптивном фигурном катании. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на обучающихся с 5-летнего возраста, срок реализации – не ограничен. Программа

предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности обучающихся в двигательной активности через занятия фигурным катанием на коньках, воспитание потребности в здоровом образе жизни, развитие коммуникативных и социальных навыков, повышение уровня качества их жизни.

Актуальность данной общеразвивающей программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у людей с отклонениями в здоровье элементами фигурного катания на коньках осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее развитие и укрепление здоровья, а также социализация данной категории населения, привлечение их к активному образу жизни.

1.1. Задачи Программы

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма;
- Формирование стойкого интереса к занятием фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- Расширение двигательных возможностей, компенсация двигательной активности;
- Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие координации, быстроты, ловкости, гибкости);
- Профилактика и коррекция соматических нарушений ;
- Коррекция и компенсация психомоторики (преодоление страха, нарушений координации движений, завышенной или заниженной самооценки и т.п.)
- Развитие коммуникативных способностей;
- Интеграция людей с отклонениями в здоровье в общество;
- Достижение социальной успешности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

1.2. Условия реализации Программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей и специальной физической подготовкой;
- ледовый корт;
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки, балансиры, фитнес-резинки, эспандеры, скамейки, магнитофон, конусы, шины и маркеры для льда и др.
- спортивная форма для занимающихся: коньки, форма для занятий на льду и в зале и т.д.

Основной формой тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия. Кроме того, Программой предусмотрено выполнение домашних заданий (упражнений, тестов), участие в тренировочных сборах,

спортивных соревнованиях (по подготовленности), участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Условия зачисления в спортивно-оздоровительную группу. В спортивно-оздоровительные группы принимаются инвалиды с 5 лет, желающие заниматься фигурным катанием на коньках, не имеющие медицинских противопоказаний по выбранному виду спорта. Зачисление, отчисление, перевод обучающихся осуществляется на основании Положения о порядке приема, перевода, отчисления и обучающихся СОГБОУДО «Спортивная школа по адаптивному спорту».

Режим организации занятий. Учреждение организует работу в течение всего календарного года. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 или 2 часа. Рекомендуемый режим занятий: не менее 3 раз в неделю. Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка - 6 часов. По результатам тестирования по общей физической и ледовой подготовке обучающиеся распределяются на подгруппы для освоения соответствующего этапа подготовки: 1 этап – подготовительный, 2 этап – начинающие, 3 этап – спортивный. Требования по итогам учебного года - выполнение норм ОФП и СФП (по подготовленности) без требований, участие в физкультурно-массовых мероприятиях, соревнованиях (по возможности).

1.3. Ожидаемые результаты

В области воспитания:

- адаптация инвалида к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- коррекция и компенсация психомоторики (преодоление страха, нарушений координации движений, завышенной или заниженной самооценки и т.п.), приобретение уверенности в себе;
- привитие интереса к регулярным занятиям фигурным катанием;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- развитие потребности в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению технически правильными базовыми элементами фигурного катания;
- стремление к овладению начальной хореографической подготовкой и начальной музыкально-двигательной подготовкой.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и их психического состояния, взаимоотношениями внутри группы.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными для каждого этапа обучения. Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами данного этапа. При планировании содержания теоретической, общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и общий уровень развития, ментальные и психологические особенности. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание следует уделять развитию координационных качеств и равновесия, которые являются основой для развития и совершенствования дальнейших навыков. Планирование объемов работы осуществляется по принципу постепенности, чтобы не допустить перегрузок. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

2.1. Примерный годовой тематический план распределение учебных часов по разделам подготовки

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	1 этап, час	2 этап, час	3 этап, час
1	Теоретическая подготовка	12	18	25
2	Общая физическая подготовка	131	90	43
3	Специальная физическая подготовка	40	56	62
4	Хореографическая подготовка	16	28	31
5	Специальная техническая подготовка	112	119	150
6	Контрольно-переводные мероприятия	1	1	1
ИТОГО		312	312	312
7	Медицинское обследование (количество в год)	1	1	1

Данные, приведенные в таблице, являются примерными для тренера-преподавателя. Наполняемость групп, результаты промежуточных и итоговых нормативов и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый тренер-преподаватель вправе сам планировать и распределять тренировочные часы по месяцам, но общее количество часов учебно-тематического плана должно соответствовать программному материалу.

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительной деятельности носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических и гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием подготовительных и имитационных упражнений. Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, удержанию равновесия.

Формой организации тренировочного процесса является тренировочное занятие, основные методы обучения — групповой и поэтапный. Главные методы практического разучивания — метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

2.2. Примерный план-график распределения учебных часов для 1 этапа

Особенностью подготовительного этапа является работа с неподготовленным контингентом обучающихся, с разным уровнем психофизического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие равновесия, устойчивости, внимания, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. В специально-физической и технической подготовке на льду основной акцент направлен на развитие навыков самостоятельного передвижения на льду.

	Наименование разделов	Месяцы												итого
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	18
2	Общая физическая	7	8	8	7	7	7	7	7	8	8	8	8	90

	подготовка													
3	Специальная физическая подготовка	5	6	6	5	5	5	-	-	6	6	6	6	56
4	Хореографическая подготовка	2	3	3	3	3	3	-	-	3	3	3	3	28
5	Специальная техническая подготовка	11	12	12	12	12	12	-	-	12	12	12	12	119
6	Контрольно-переводные мероприятия	1											1	
ИТОГО														312
7	Медицинское обследование (количество в год)			1										1

Наименование разделов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО
1 Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2 Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	131
3 Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	-	-	4	4	4	4	40
4 Хореографическая подготовка	1	2	2	2	1	-	-	-	2	2	2	2	16
5 Специальная техническая подготовка	12	12	12	12	12	-	-	-	13	13	13	13	112
6 Контр.переводные мероприятия	1												1
ИТОГО													312
7 Медицинское обследование (количество в год)				1									1

Примерный план-график распределения учебных часов для 2 этапа

На этапе начинающих фигуристов увеличивается время специальной подготовки на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. На этом этапе обучающиеся осваивают элементы совместного передвижения в паре и в групповой катании. На этом этапе выявляются обучающиеся, которые смогут в дальнейшем принимать участие в индивидуальных соревнованиях различного уровня. По освоению всех элементов они переводятся на третий, спортивный этап.

Примерный план-график распределения учебных часов для 3 этапа

	Наименование разделов	Месяцы												Итого
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Теоретическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
2	Общая физическая подготовка	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	43
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	-	-	6	7	7	6	62
4	Хореографическая подготовка	3	3	3	3	3	3	-	-	3	3	4	4	31
5	Специальная техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	-	-	15	15	15	15	150
6	Контрольно-переводные мероприятия	1												1
ИТОГО														312
7	Медицинское обследование (количество в год)				1									1

На спортивном этапе подготовки для каждого фигуриста определяется текущий уровень освоения элементов фигурного катания и проводится подготовка к выступлению в выбранной дисциплине фигурного катания.

Это могут быть фестивали, турниры, соревнования по фигурному катанию различного уровня. Лица с интеллектуальными нарушениями, успешно осваивающие Программу, могут участвовать в соревнованиях Специальной Олимпиады. Для фигуристов, участвующих в парном катании (спортивные или

танцевальные пары), возможно привлечение партнера(партнерши)-волонтера (без инвалидности).

На всех этапах подготовки необходимо уделять внимание тактической, психологической подготовке и теоретическим знаниям, по мере возможности обучающихся.

2.3. Основные задачи по общей и специальной физической подготовке

Основные задачи по ОФП, хореографии - содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов и индивидуальных особенностей; развитие скоростных, двигательных-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках; развитие творческих способностей, исполнительского мастерства, музыкальности, психологических и поведенческих возможностей обучения в группе.

Основная задача по специальной технической подготовке (СТП) - обучение основным группам элементов фигурного катания.

Соотношение видов подготовки по этапам обучения

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	1 этап, %	2 этап, %	3 этап, %
1	Теоретическая подготовка	4	6	8
2	Общая физическая подготовка	42	29	14
3	Специальная физическая подготовка	13	18	20
4	Хореографическая подготовка	5	9	10
5	Специальная техническая подготовка	36	38	48
ИТОГО		100	100	100

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный материал по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, инструктажа, лекций и непосредственно в тренировочном процессе, органически связана с физической, технико-тактической, психологической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст и менталитет обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. Примерный перечень тем:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и социальных контактов, подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.

Тема 2. История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках. История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Выдающиеся советские и российские фигуристы.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм обучающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и улучшения качества жизни.

Тема 4. Личная и общественная гигиена. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Одежда фигуриста.

Тема 5. Правила поведения на ледовом корте. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.

Тема 6. Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.

Тема 7. Терминология фигурного катания на коньках. Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

Тема 8. Движение Специальной Олимпиады. Основные принципы и возможности участия. Фигурное катание – вид спорта Специальной Олимпиады.

Тема 9. Понятие о допинге. Антидопинговая политика в спорте.

3.2. Организационно-воспитательная работа

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося. На занятиях следует уделять больше внимания воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

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

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы обучающиеся освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей. Нравственное сознание воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным, личным примером.

Центральной фигурой в воспитании обучающегося является тренер. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к обучающимся, должен учитывать конкретную ситуацию, особые возможности здоровья воспитанника, проявлять педагогическую тактичность.

Важное воспитательное значение имеют навыки самостоятельности, инициативности, направленные на развитие самовоспитания, что определяет успешность дальнейшей социализации.

В процессе тренировочных занятий необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) развитию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга.

Необходимым компонентом формирования личности обучающегося является эстетическое воспитание. К задачам эстетического воспитания относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;

- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и в жизни;

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания, но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения).

3.3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающихся проходит в условиях тренировочного занятия, показательных выступлений, бесед и обсуждений.

Основными задачами в психологической подготовке являются привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой, формирование установки на тренировочную деятельность, коррекция и компенсация психомоторики, развитие навыков коммуникации, повышение личной самооценки. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения. В тренировочных занятиях необходимо создаются ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей обучающегося и задач конкретного занятия.

Так, в подготовительной части занятия используются упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части применяются упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Основной задачей тренера-преподавателя является формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям обучающегося, действительному уровню его подготовки, объективным результатам его деятельности.

Для обучающихся инвалидов со сложными психическими диагнозами, а также для более правильного взаимодействия членов группы между собой в трудных межличностных ситуациях, для уверенной психологической подготовки к выступлениям тренеру-преподавателю нужна помощь квалифицированного психолога.

Большую и важную роль в психологической подготовке играют родители обучающихся, как в детском возрасте, так и у лиц, старше 18 лет. Тренеру необходимо наладить контакт с родителями учеников, периодически интересоваться о жизни подопечного вне тренировок, о состоянии его здоровья, рассказывать об успехах и привлекать родителей к одобрению и поддержке

своего ребенка в физкультурно-спортивных занятиях. Для этого используются беседы, личное общение, участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми, современные технические средства коммуникации, в особых случаях проводятся родительские собрания.

3.4. Медицинское сопровождение

Все поступающие в спортивную школу лица представляют справку от врача о допуске к учебным занятиям. В дальнейшем обучающиеся находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Обязательны ежегодные профилактические медосмотры.

Основными задачами медицинского обследования в группах, обучающихся по программе является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить беседы, консультации, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму дня.

3.5. Программный материал для практических занятий

Программный материал для практических занятий выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед каждым этапом освоения Программы. Для решения этих задач применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; хореография; упражнения по обучению скольжению; игры.

Основной объем часов (312 час.) включает общую физическую и техническую подготовку и период активного отдыха во время отпуска тренера-преподавателя, включающий самостоятельную работу по заданию тренера.

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру:

- подготовительную,
- основную,
- заключительную части.

В подготовительной части занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышенного эмоционального состояния обучающихся.

При проведении комплексных тренировочных занятий в зале и на льду они имеют те же части, однако продолжительность заключительной части в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма обучающихся к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Все нижеперечисленные упражнения адаптируются индивидуально для каждого занимающегося в соответствии с его психофизическими возможностями.

Общая физическая подготовка. Средствами внеледовой подготовки являются: общеразвивающие упражнения; акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырок, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; игры и эстафеты;

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

- для развития скоростно-силовых качеств : прыжки в высоту; с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т. д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями, игры и эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статистическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движением рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, скакалка из седа. Стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ног на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз.

Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Хореографическая подготовка. Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Занятия проводятся в групповой форме на льду и в зале. Для спортсменов, принимающих участие в соревнованиях, рекомендуется проводить отдельные занятия с хореографом. Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения, танцевальные движения. Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, на подвижность голеностопного сустава, на развитие шага, на развитие гибкости, на укрепление позвоночника, на развитие и укрепление брюшного пресса, на развитие выворотности ног, на развитие мышц паха; растяжка ног (вперед, в сторону); наклоны корпуса к ногам; упражнение на полу (шпагат), «корзинка», «лодочка», мостик и полумостик, «кольцо».

Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге — поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; с поворотами туловища, танцевальные шаги. Позы: ласточка, пистолетик и др. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса; упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны; упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов; упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения «пистолетик», прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полуприседа; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135 градусов в обе стороны; упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках; простые упражнения на скамейке; упражнения на скакалке.

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

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы;
- ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт, без опоры;
- ходьба приставными шагами;
- ходьба в полуприседе;
- ходьба на зубцах;
- скольжение на двух ногах;
- стартовые движения и скольжение со старта;
- разнообразные остановки;
- фонарики, змейки,
- скольжение вперед и назад;
- скольжение «елочкой»;
- скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;
- перетяжки вперед и назад;
- смена направления скольжения;
- смена фронта скольжения;
- поворотные элементы: тройки, многократные тройки;
- спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода;
- вращения на двух ногах в приседе,
- циркули вперед и назад,
- пируэт, волчок, пируэт назад,
- элементы с безопорной фазой: подскоки, перепрыгивание через препятствия, спрыгивание на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;
- прыжки «перекидной», - «сальхов», - «тулуп», - «риттбергер» в один оборот.

Образовательный процесс в группе проводится в соответствии с разделением обучающихся на подгруппы по уровню мастерства. Тренер-

преподаватель определяет набор изучаемых элементов для каждого этапа обучения, ориентируясь на возможности учеников. В качестве наглядных средств обучения применяются визуальное расписание и визуальные подсказки. Они позволяют донести информацию о технике физических упражнений, создавая представления-ассоциации об изучаемом движении, и служат программой для реализации двигательных действий. На льду в качестве визуальных подсказок используются: конусы, шины, прорисовка элементов с обозначением начала и конца упражнения.

Ниже приводится примерный вариант построения недельного цикла занятий для групп, обучающихся по Программе, примерная модель отдельного занятия.

Примерный вариант построения занятий в недельном цикле подготовительного этапа подготовки обучающихся по программе

Дни неде ли	Содержание тренировочного занятия
Понедельник	<p><u>Подготовительная часть в зале.</u></p> <p>1. Упражнения на внимание</p> <p>2. Строевые и порядковые упражнения</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <p>Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены).</p> <p>Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полу-пальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднятие и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.</p> <p>Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге – поднятие другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой ноге; то же с поворотами туловища. Позы: «ласточка», «пистолетик».</p> <p><u>Заключительная часть в зале:</u></p> <p>Игра «Охотники и утки».</p> <p><u>Основная часть:</u> на резиновой дорожке у льда.</p> <p>Шнуровка ботинок.</p> <p>Стоя на дорожке в чехлах ходьба вперед и назад; «Пружинка» (полуприседания); «Поза фигуриста»; имитация «елочка» вперед и назад.</p> <p><u>На льду.</u></p> <p>Ходьба на льду при помощи стула; ходьба по льду, держась за бортик; приседания на льду; ходьба по кругу; падение «рыбкой». Произвольные движения на льду.</p> <p><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Беседа. Подведение итогов занятия и задание на дом.</p>

Среда	<p><u>Подготовительная часть в зале.</u></p> <p>Построение, перестроение, повороты направо, налево, кругом.</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <p>Ходьба в колонне со сменой темпа и направления.</p> <p>Бег в колонне, змейкой, с переменной темпа и направления движения.</p> <p>Прыжок вверх и с поворотами вправо и влево. Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок в глубину лицом вперед, спиной вперед. Прыжки через скамейку; ползание. <u>Заключительная часть в зале.</u></p> <p>Упражнения на растяжение. Игра «Инопланетяне».</p> <p><u>Основная часть.</u> На резиновой дорожке у льда. Ходьба по резиновой дорожке различными способами с различными положениями рук; поза фигуриста.</p> <p><u>На льду.</u> Выход на лед с помощью родителей; ходьба у бортика, держась одной рукой; поза фигуриста; присесть и вернуться в исходное положение. <u>Заключительная часть на льду.</u> Произвольные движения на коньках. Подведение итогов занятия. Задание на дом.</p>
Пятница	<p><u>Подготовительная часть в зале.</u></p> <p>Построение, перестроение. Повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Гимнастический шаг.</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <p>Группировка сидя, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики с пола; Упражнения со скакалкой; туры в $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, 1 оборот в обе стороны;</p> <p>Вращения на 1 ноге вправо, влево;</p> <p>Имитация скользящих шагов («ёлочка») вперед и назад; «ласточка», «цапля», «пистолет».</p> <p><u>Заключительная часть в зале.</u></p> <p>Упражнения на растяжение. Игра «Сделай фигуру».</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <p>Ходьба по льду, держась за бортик 1 рукой. Поза фигуриста, приседания.</p> <p>Ходьба по кругу, остановиться и постоять на одной ноге. Падение «рыбкой». Ходьба по льду в сочетании с приседаниями.</p> <p><u>Заключительная часть на льду.</u></p> <p>Произвольные движения на коньках по площадке. Подведение итогов занятия. Задание на дом</p>

Примерная модель тренировочного занятия на начальном этапе

Подготовительная часть (5 минут):

1. Построение. Сообщение задач занятия.
2. Упражнения на внимание (одно – два)
3. Выполнение строевых команд на месте.

Основная часть (30 минут). (В зале - 15 минут):

1. Упражнения для выработки правильной осанки.
2. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полу- пальцах, на внутренних и наружных сводах стопы, круговые движения стопы.
3. Упражнения на равновесие. Позы: «ласточка», «пистолет».
4. Беговые упражнения.
5. Прыжки в длину с места.
6. Прыжки вверх с поворотами вправо, влево.
7. Прыжки через скамейку. (На резиновой дорожке у льда - 5 минут):
8. Шнуровка ботинок.
9. Ходьба по дорожке в чехлах вперед и назад.
10. Полуприседания. Поза фигуриста.
11. Имитация скольжения «елочкой» вперед и назад. (На льду – 10 минут):
12. Ходьба на льду при помощи стула и держась за бортик катка.
13. Ходьба по кругу.
14. Упражнения в падение.
15. Ходьба по кругу.
16. Ходьба на льду в сочетании с приседаниями.

Заключительная часть (10 минут):

1. Произвольные движения на коньках по площадке катка.
2. Построение.
3. Подведение итогов занятия.
4. Задание на дом по выполнению упражнений на равновесие, для повышения подвижности голеностопных суставов.

Начиная со второго этапа подготовки все обучающиеся участвуют в показательном групповом выступлении, не менее одного раза в год. При необходимости для создания зрелищности номера или для поддержки и контроля выступающих допускается привлечение волонтеров-фигуристов. Возможно сотрудничество с группами фигурного катания для развития социализации и коммуникации инвалидов.

Для обучающихся на спортивном этапе рекомендуется проведение летних сборов для более тщательной отработки элементов фигурного катания, постановки и выучивания программ индивидуальных выступлений к соревнованиям предстоящего соревновательного сезона. Возможно привлечение отдельных фигуристов-разрядников, тренеров, хореографов для совершенствования навыков и подготовки к соревнованиям.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Первичный контроль

При приеме в физкультурно-спортивную группу для инвалидов следует руководствоваться желанием самого поступающего освоить первичные навыки фигурного катания на коньках. Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- бег 20 м: проводится с высокого старта. Количество человек в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

- Челночный бег 3x10 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.

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

- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. - Подъем туловища (кол-во раз в мин.): испытуемый, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

- Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 50 см)

Для отдельных лиц с ОВЗ (инвалидов) в зависимости от степени поражения здоровья при определении уровня физического развития могут быть использованы другие комплексы упражнений.

4.2. Тестирование, контрольные нормативы

Для контроля динамики физического развития и освоения Программы проводятся тестирования и зачеты в индивидуальном порядке по усмотрению тренера в течение учебного года.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются выполнение контрольных нормативов общей физической и специальной физической и технической подготовки для каждого этапа:

Этапы подготовки	Упражнения
Подготовительный	Челночный бег 3x10м; наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 50 см); падение на лед и подъем со льда; чередование ходьбы и скольжения на двух ногах вперед; глубокий присед на месте; цапелька с поддержкой; прыжок с поддержкой; торможение пяткой
Начальный	Челночный бег 3x10м; наклон вперед из положения стоя; прыжок в высоту с места;

	прыжки на скакалке; поднимание туловища из положения лежа, удержание равновесия на одной ноге; скольжение ёлочкой вперед, саночки вперед, фонарики вперед и назад, змейка вперед, скольжение на 1 ноге вперед, прыжок на двух ногах, торможение плугом; участие в групповом выступлении
Спортивный	Совершенствование уровня общей и специальной физической подготовки, технического мастерства, тактической, теоретической и психологической подготовленности; принимать участие в спортивных соревнованиях какого-либо уровня в выбранной дисциплине фигурного катания.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся (аттестован/неаттестован). Требования по итогам учебного года - выполнение норм ОФП и СФП (по подготовленности) без требований, участие в физкультурно-массовых мероприятиях, соревнованиях (по возможности).

5. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Факторы травматизма при обучении фигурному катанию

Все обучающиеся и их родители или законные представители должны понимать, что фигурное катание на коньках – травмоопасный вид двигательной активности. Травмы при занятиях фигурным катанием могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые невозможно устранить. При вводной беседе с поступающими на обучение и их родителями необходимо предлагать индивидуальное страхование обучающегося от травм и несчастного случая.

Существуют внешние факторы травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- нарушение фигуристами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, коньков, оборудования и экипировки фигуристов;

-неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с большим числом фигуристов, превышающим установленные нормы; проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильная организация направления движения в процессе выполнения тренировочных упражнений. При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и, в случае необходимости, незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма фигуриста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Тренировочные занятия разрешается проводить:
- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по фигурному катанию на коньках;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами вида спорта, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам; - при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Требования безопасности для профилактики травматизма

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий на льду. Обучающийся должен: под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; надеть легкую, теплую не стесняющую движений одежду, ботинки должны быть подобраны по размеру; перед выходом на ледовую арену необходимо проверить правильность шнуровки коньков; из раздевалки до места занятий, занимающиеся должны проходить в зачехленных коньках; провести разминку.

Требования безопасности во время занятий: не выполнять упражнения без предварительной разминки; соблюдать интервал при движении на коньках по ледовой арене; не находится близко со спортсменом, который выполняет упражнение на высокой скорости; при движении на ледовой арене запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на пути движения других спортсменов; при падении сгруппироваться, не выставлять руки. Если обучающийся имеет проблемы с равновесием или поведенческие нарушения, или ему необходим на некоторое время индивидуальный контроль, тренер может

пригласить сопровождающего тьютора или инструктора. Для этой цели можно привлекать родителей, волонтеров, стажеров-студентов по адаптивной физкультуре и спорту, психологии и др.

Требования к технике безопасности при экстремальных ситуациях. Обучающийся должен при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя; с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»; - при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования к технике безопасности по окончанию занятия. Обучающийся должен организованно покинуть место проведения занятий (ледовую арену, зал хореографии, спортивный зал); убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; тщательно вымыть руки или принять душ. За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе и соревновании.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для проведения физкультурно-спортивного процесса обучения фигурному катанию на коньках необходим спортивный объект, в котором имеются:

- площадки для фигурного катания на коньках (ледовые арены);
- хореографические или тренировочные спортивные залы;

6.2. Рекомендуемое оборудование и инвентарь, необходимые для физкультурно-спортивной подготовки

№ п/п	Наименование
1.	Коньки (лезвия с ботинками)
2.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 1 кг)
3.	Зеркало настенное (12х2м)
4.	Мат гимнастический
5.	Музыкальный проигрыватель (переносной)
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)
7.	Скакалка гимнастическая
8.	Скамейка гимнастическая
9.	Станок хореографический
10.	Резинки для фитнеса
11.	Фишки для разметки площадки (конусы, тарелки и т.п)
12.	Ленты резиновые
13.	Разноцветные маркеры для льда
14.	Эспандер

7. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. ФЗ от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

9. Приказ Министерства спорта РФ от 28.11.2022 г. № 1084 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

11. Приказ Министерства спорта РФ от 30.11.2022 г. № 1100 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;

12. Приказ Министерства спорта РФ от 22.11.2022 г. № 1051 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»»;

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Апарин, В.А. Основы начального обучения фигурному катанию на коньках: учебно-методическое пособие. – СПб: Федеральное агенство по физ.культуре и спорту; С.-Петербург. гос. уни-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2010, 39 с.
2. . Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. Москва: Советский спорт, 2000. 240 с.: ил.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
4. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами - М.: 1994
5. Ланцева, Н.А. Организация и методика обучения фигурному катанию на коньках детей различных возрастных групп. /Н.А. Ланцева. СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – 229 с.
6. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. - Минск: 1986.

7. Сопов В.Ф., Шакирова А.В. Организация процесса обучения фигурному катанию на коньках детей с расстройствами аутистического спектра // Аутизм и нарушения развития, 2019. Т. 17. № 4 (65). С. 29—34.
8. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. - Малаховка: МОГИФК, 1989.
9. Тузова, Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания / Е.Н. Тузова. – М.: Человек, 2015. – 96 с.
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
11. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».