

РЕШЕНИЕ

Президиума РОО «Федерация  
фигурного катания на коньках города  
Севастополя» от 11.09.2017 года  
(Протокол Президиума РОО  
«ФФККС» № 7-3), с изменениями от  
16.02.2020 г.



Чумак А.Ф.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по организации приёма нормативов общей  
физической и специальной физической  
подготовки у фигуристов г. Севастополя

2020 г.

г. Севастополь

## **Общие положения**

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (далее — нормативы по ОФП и СФП) определяются Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее — Федеральный стандарт) и являются обязательными для сдачи всеми спортсменами, занимающимися фигурным катанием, в соответствии с требованиями Федерального стандарта.
2. К участию в спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках допускаются только спортсмены, сдавшие нормативы по ОФП и СФП.
3. В группу начальной подготовки и любого последующего этапа спортивной подготовки в организации, развивающей фигурное катание на коньках, вне зависимости от организационно-правовой формы и формы собственности, могут быть зачислены только спортсмены, сдавшие предписанные Федеральным стандартом нормативы по ОФП и СФП.
4. Нормативы по ОФП сдаются один раз при зачислении в группу начальной подготовки и каждый раз при переводе на следующий этап спортивной подготовки. Повторная сдача нормативов по ОФП в течение всего времени пребывания спортсмена на том же этапе спортивной подготовки не требуется.
5. К участию в официальных спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках по программе 3-го юношеского спортивного разряда и 2-го юношеского спортивного разряда допускаются только спортсмены, сдавшие нормативы по ОФП и СФП, предусмотренные Федеральным стандартом для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.
6. К участию в официальных спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках по программе 1-го юношеского спортивного разряда, 3 спортивного разряда, 2 спортивного разряда и 1 спортивного разряда допускаются только спортсмены, сдавшие нормативы по ОФП и СФП, предусмотренные Федеральным стандартом для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
7. К участию в спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках по программе Кандидата в мастера спорта допускаются только спортсмены, сдавшие нормативы по ОФП и СФП, предусмотренные Федеральным стандартом для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. К участию в спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках по программе Мастера спорта допускаются только спортсмены, сдавшие нормативы по ОФП и СФП, предусмотренные Федеральным стандартом для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

### **Сдача нормативов по ОФП и СФП**

9. Сдачу нормативов по ОФП и СФП организуют организации, включённые в Реестр организаций, предоставляющих услуги по обучению фигурному катанию на коньках в г.

Севастополе для спортсменов своей организации. Допускается направление спортсменов одной организации для сдачи нормативов по ОФП и СФП в другую организацию по договору между этими организациями и при наличии заявки от направляющей организации. Заявки от частных лиц не принимаются.

10. Договор между проводящей сдачу нормативов организацией и организацией, направляющей своих спортсменов для сдачи нормативов по ОФП и СФП, составляется по примерной форме договора оказания услуг по спортивной подготовке, утверждённой Министерством спорта Российской Федерации (или иным уполномоченным органом).

11. Прием нормативов по ОФП осуществляется комиссией, состоящей из председателя, секретаря и не менее 2-х членов комиссии. Состав Комиссии утверждается приказом проводящей сдачу нормативов организации.

12. Председателем комиссии может быть назначен только специалист, включённый в список Региональной общественной организации «Федерация фигурного катания на коньках города Севастополя» (далее — Федерация). Список формируется Федерацией по мотивированным заявкам организаций, проводящих сдачу нормативов по ОФП на спортивный сезон.

13. Сдача нормативов по СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки и для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подтверждается выполнением требований пунктов 31 и 32 настоящих Методических указаний на официальных спортивных мероприятиях в течение текущего сезона.

14. Сдача нормативов по СФП для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства подтверждается набором минимальной технической суммы на официальных спортивных соревнованиях в течение спортивного сезона, предшествовавшего зачислению.

15. Включение в Единый календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий по фигурному катанию на коньках города Севастополя сдачи нормативов по ОФП не требуется.

16. Нормативы по Общей физической подготовке принимаются в соответствии с локальными нормативными актами проводящей сдачу нормативов организации.

17. Сдача нормативов по ОФП проводится в крытом спортивном зале, универсальной площадке, стадионе отвечающим требованиям СП 31-112-2004.

18. Проводящая сдачу нормативов организация обеспечивает соблюдение Приказа Минздрава России от 01.03.2016 г. №134н "О Порядке 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578).

19. Проводящая сдачу нормативов организация обязана обеспечить сдающих нормативы по ОФП на время их сдачи следующим спортивным инвентарём и оборудованием:

- фишки (разметка) для челночного бега (2 штуки);
- скакалка гимнастическая;
- маты спортивные (не менее 4-х штук);
- стойка для прыжков в высоту;
- рулетка для измерения результатов прыжков;
- турник для подтягиваний;
- гимнастическая палка (веревка);
- набивной мяч, весом 2 (3) кг.

### **Содержание и методика контрольных испытаний**

20. **Бег 30 (60, 1000) м.** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера.

21. **Челночный бег 3х10 м.** Дистанция состоит из отрезка 10 метров. Начало (старт) и конец (финиш) обозначены фишками и/или разметкой (линией). Испытуемый принимает положение высокого старта, по команде «Марш» пробегает первый этап, касается рукой разметки (линии финиша), разворачивается на 180° и бежит к линии старта - второй этап, касается рукой разметки (линии старта), разворачивается на 180° и бежит к линии финиша - третий этап и пересекает её. Результат фиксируется в момент пересечения финишной черты. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера.

22. **Прыжки на скакалке.** Упражнения выполняются в течение 60 секунд без остановки скакалки. Результатом является кол-во прыжков, которые испытуемый успел совершить.

23. **Прыжок в длину с места.** Осуществляется с контрольной линии. Замер делается от контрольной линии до ближайшей к ней пятки или любой другой части тела испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

24. **Подъем туловища из положения лежа.** Исходное положение (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подъемов туловища за 60 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Результатом является количество правильно выполненных подъемов туловища.

*Ошибки, при которых попытка не засчитывается:*

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

25. **Прыжок вверх с места.** Фиксируется только количественный результат, т.е. высота,

которую испытуемый смог преодолеть. Измеряется показатель «касание рукой стоя» - высота, которую испытуемый достаёт одной рукой, стоя на двух ногах на пятках. Затем, с помощью специального устройства с метками (или стены/щита) замеряется показатель «касание рукой в прыжке». Результатом является разница между показателями «касание рукой в прыжке» и «касание рукой стоя».

**26. Сгибание рук в упоре лежа.** ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук за 60 секунд, фиксируемых одним из членов Комиссии.

**Ошибки**, при которых попытка не засчитывается:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**27. Выкрут прямых рук вперед-назад.** Испытуемый в положении стоя, взявшись за концы гимнастической палки (веревки) хватом сверху, выполняет выкрут прямых рук назад-вперед. При выполнении упражнения руки отводятся вверх, затем назад за спину плавным, одновременным движением, затем обратно, не сгибая в локтевых суставах. Результат оценивают по расстоянию между кистями рук в сантиметрах.

**28. Подтягивание на перекладине.** Выполнение из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч; руки, туловище и ноги прямые; ноги не касаются пола; ступни вместе. Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок пересёк верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунды исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Результатом является количество правильно выполненных подтягиваний.

**Ошибки**, при которых попытка не засчитывается:

- 1) нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- 2) нарушение техники выполнения испытания;
- 3) подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- 4) фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- 5) подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- 6) явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**29. Броски мяча на дальность.** Перпендикулярно контрольной линии закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Испытуемый встаёт перед контрольной линией, не касаясь её носками и выполняет бросок мяча двумя руками из-за головы. Результат броска измеряется от контрольной линии до места падения мяча.

### **Требования к обязательной технической программе**

30. В соответствии с положениями Федерального стандарта в рамках сдачи нормативов по

ОФП и СФП по разделу «Техническое мастерство» для сдачи нормативов по специальной физической подготовке спортсменами сдаётся обязательная техническая программа.

31. Требования к обязательной технической программе для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Сдача нормы «юный фигурист», предусмотренной нормами, требованиями и условиями их выполнения указанных в решении Исполкома ФФККР от 23 декабря 2018 г.

32. Требования к обязательной технической программе для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Выполнение упражнений по скольжению, установленных на текущий сезон, из пункта 5 «Предписанные шаги для выполнения юношеских спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках» Единой всероссийской спортивной классификации.

33. Требования к обязательной технической программе для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Минимальная техническая сумма, полученная спортсменом на официальных спортивных соревнованиях в течение предыдущего календарного года:

одиночное катание — юноши: Короткая программа - 16.00; Произвольная программа — 25.00.

одиночное катание - девушки: Короткая программа - 16.00; Произвольная программа — 25.00.

парное катание: Короткая программа - 16.00; Произвольная программа - 25.00.

танцы на льду: Произвольный танец — 20.00

34. Требования к обязательной технической программе для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства:

Минимальная техническая сумма, полученная спортсменом на официальных спортивных

соревнованиях в течение предыдущего календарного года:

одиночное катание — юноши: Короткая программа - 20.00; Произвольная программа — 40.00.

одиночное катание - девушки: Короткая программа — 18.00; Произвольная программа — 35.00.

парное катание: Короткая программа - 18.00; Произвольная программа - 35.00.

танцы на льду: Короткий танец - 18.00; Произвольный танец - 28.00.

### **Оформление результатов сдачи нормативов по ОФП и СФП**

35. Результаты сдачи нормативов по ОФП в тот же день, в который проводился приём нормативов, оформляются протоколом. В протоколе обязательно указываются:

35.1. Дата сдачи нормативов по ОФП;

35.2. Место, где проводился приём нормативов по ОФП;

35.3. Полное или сокращённое наименование проводящей сдачу нормативов организации (согласно учредительным документам);

35.4. Результат сдачи каждого норматива в отдельности.

**Протокол подписывается председателем и секретарём Комиссии.**

36. На основании Протокола о сдаче нормативов по ОФП проводящая сдачу нормативов организация выпускает приказ о результатах сдачи нормативов по ОФП, в который вносятся имя и фамилия (в соответствии с зачётной классификационной книжкой спортсмена) всех спортсменов, состоящих в данной организации и сдавших нормативы. Спортсмены, не сдавшие нормативы, в приказ не вносятся.
37. В случае если в сдаче нормативов принимали участие спортсмены других организаций по договору между проводящей сдачу нормативов и направляющей организациями, направляющая организация выпускает приказ, в который вносятся имя и фамилия (в соответствии с зачётной классификационной книжкой спортсмена) всех спортсменов, состоящих в данной организации и сдавших нормативы. Спортсмены, не сдавшие нормативы, в приказ не вносятся. Основанием для внесения в приказ данных спортсменов являются протокол, а также договор между проводящей сдачу нормативов и направляющей организациями.
38. Копии протокола и приказа о сдаче нормативов по ОФП сдаются в Федерацию в течение десяти дней после их оформления.
39. Результаты нормативов по ОФП вносятся в зачётную классификационную книжку спортсмена в раздел «Выполнение контрольных/спортивных нормативов (по физической подготовке)» на основании приказа и протокола. В книжку вносятся год, дата сдачи нормативов, наименование и результаты каждого норматива, реквизиты приказа. Все результаты заверяются одной подписью специалиста, включённого в список специалистов для приёма нормативов по ОФП в графе «Подпись тренера» и печатью организации, издавшей приказ.
40. Результаты сдачи нормативов по СФП оформляются в соответствии с требованиями нормативных документов, определяющих порядок приёма соответствующих нормативов (Положение о приёме нормы «юный фигурист», Положение о приёме упражнений по скольжению и др.).
41. Результаты нормативов по СФП вносятся в зачётную классификационную книжку спортсмена в раздел «Выполнение контрольных/спортивных нормативов (по технической и тактической подготовке)». В книжку вносятся результаты, показанные при сдаче норматива, реквизиты приказа. Результаты заверяются подписью должностного лица и печатью Федерации.

**Контроль сдачи нормативов по ОФП и СФП**

42. Контроль сдачи нормативов по ОФП и СФП осуществляют Федерация и/или уполномоченные Федерацией лица, руководители или уполномоченные ими лица организаций, в которых состоит спортсмен, организаторы официальных спортивных соревнований.

43. Организаторы официальных спортивных соревнований обязаны включать в Положение (Регламенты) соревнований требования к допуску до участия в соревнованиях только спортсменов, сдавших предписанные нормативы по ОФП и СФП согласно пунктам 5 - 8 настоящих Методических указаний.

44. Главный секретарь соревнований, в соответствии с требованиями Правил по виду спорта «фигурное катание на коньках» (пункт 1.1.5.2), обязан проверить документы участников соревнований, в том числе зачётную классификационную книжку спортсмена на предмет сдачи спортсменом нормативов по ОФП и СФП.

45. В случае отсутствия в зачётной классификационной книжке спортсмена записи о сдаче им нормативов по ОФП и СФП, а равно в случае неправильного оформления (неполной; неразборчивой записи; записи, содержащей информацию о сдаче нормативов отличных от предписанных Федеральным стандартом; записи, заверенной подписью лица, не включённого в список специалистов для приёма нормативов по ОФП и СФП, ежегодно утверждаемого Федерацией и т.п.) данный спортсмен не допускается до соревнований.