



Государственное автономное учреждение Волгоградской области
«Спортивная школа по зимним видам спорта»

УТВЕРЖДЕНО

Тренерским советом ГАУ ВО «СШ по ЗВС»

Протокол от «02» сентября 2020 г. № 1

ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ

Приказом ГАУ ВО «СШ по ЗВС»

от «30» августа 2020 г. № 36-у

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

Программа разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»,
утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 года № 38

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- этап спортивной специализации (тренировочный) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, - 6 лет и старше.

Волгоград 2020

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

- 1.1. Характеристика фигурного катания на коньках как вида спорта и его отличительные особенности
- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса по виду спорта фигурное катание на коньках
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

II. Нормативная часть

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Режимы тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Объем соревновательной деятельности
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки
- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки
- 2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

III. Методическая часть

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля, психологического и биохимического контроля
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому

этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 3.7. Планы применения восстановительных средств по виду спорта фигурное катание на коньках
- 3.8. Планы антидопинговых мероприятий
- 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

IV. Система контроля и зачетные требования Программы

- 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность
- 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки
- 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля
- 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования
- 4.5. Методические указания по организации тестирования

V. Перечень информационного обеспечения

- 5.1. Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку
- 5.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

VI. План

- 6.1. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта фигурное катание на коньках

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации» от 14.12.2007 г №329-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 999 от 30 октября 2015г «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Цель Программы- единая система подготовки спортсменов-фигуристов.
Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки фигуристов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствование спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- *формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;*
- *отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;*
- *ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;*
- *овладение методами определения уровня физического развития фигуриста и корректировки уровня физической готовности;*
- *получение спортсменами знаний в области фигурного катания на коньках;*
- *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 тренировочных занятий и*

спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по фигурному катанию на коньках.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

1.1. Характеристика вида спорта фигурного катания на коньках как вида спорта и его отличительные особенности

Фигурное катание – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом.

Фигурное катание – сложно-координационный вид спорта. Специфика его проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию и выполняются под музыку.

По форме это - движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений его.

По содержанию это - одно из наиболее разносторонних и увлекательных упражнений человеческого тела и одно из полноценнейших средств физической культуры.

Фигурное катание сочетает высокие динамические и статические силовые, гравитационные и координационные нагрузки, оказывая тем самым развивающее и тренирующее воздействие на все основные физиологические системы и функции организма, повышая его физическую работоспособность и устойчивость к стрессу и напряжениям.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1871 году было признано на 1-ом Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене. Фигурное катание – первый из зимних видов спорта, включенных в олимпийскую программу.

Система спортивной подготовки в фигурном катании на коньках должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов), оценке пространственных, временных характеристик.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках учитываются:

- при составлении планов индивидуальных спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса по виду спорта фигурное катание на коньках

Тренировочный процесс - это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена или индивидуальная деятельность спортсмена, в ходе которой

осуществляется формирование и развитие у спортсменов морально-волевых и физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Тренировочный процесс по виду спорта фигурное катание на коньках - направлен на физическое воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации лиц проходящих спортивную подготовку;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта фигурное катание на коньках определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта фигурное катание на коньках осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основополагающим принципом тренировки фигуристов является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности по годам подготовки и необходимое для этого снижение количества лиц в группах и увеличение времени тренировочных часов.

С учетом специфики избранного вида спорта фигурного катания на коньках подготовка невозможна без использования дополняющих других видов спорта (гимнастика и др.), что обуславливает привлечение на всех этапах подготовки дополнительно второго тренера по общефизической и специально-физической подготовке, тренера хореографа, тренера по скольжению). Так же

предусматривается и их одновременная работа с лицами, проходящими спортивную подготовку при условии их одновременной работы со спортсменами как в зале, так и на льду.

Планирование объемов работы тренеров, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, производится с учетом следующего:

- а) работа по годовому плану работы тренера с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона;
- б) одновременная работа двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта, либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- в) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Современная система подготовки фигуристов сформировалась в процессе длительного развития теории фигурного катания на коньках и применения ее на практике. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта фигурное катание на коньках включает следующие спортивные дисциплины:

Перечень спортивных дисциплин фигурного катания на коньках

Таблице № 1.

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины	Номера коды дисциплины
1.	Одиночное катание	0500013611Я
2.	Парное катание	0500023611Я
3.	Спортивные танцы	0500033611Я
4.	Синхронное катание	0500043611Я

Примечание. Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин фигурного катания на коньках обозначает пол и возрастную категорию занимающихся: Я – все категории.

Система спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках – это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Для достижения поставленных целей и решение выше обозначенных задач система многолетней подготовки включает в себя следующие этапы и обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- вовлечение максимального числа юных спортсменов в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоническое развитие физических качеств;
- изучение базовой техники фигурного катания на коньках;
- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

- формирование у спортсменов устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков; воспитание морально-этических и психологических свойств личности, формирование основ спортивного характера.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го и 2-го годов спортивной подготовки:

- углубленная техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка к тренировочному процессу и соревнованиям;
- повышение и расширение функционального потенциала, освоение объемов тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта;
- участвовать в соревнованиях;
- воспитывать элементарные навыки судейства;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го, 4-го, 5-го годов спортивной подготовки:

- уделять внимание специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств и свойств личности, необходимых для избранного вида спорта.
- участвовать в соревнованиях;
- воспитывать элементарные навыки судейства;
- овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств и свойств личности, необходимых для избранного вида спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Данный этап подготовки соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики квалифицированного спортсмена на уровне резерва юниорской и молодежной сборной команды страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются основные задачи:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ.
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по фигурному катанию на коньках и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по фигурному катанию на коньках предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах (таблица № 2).

Структура многолетней спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках

Таблица № 2

Уровни	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Период	Период
1	2	5	5
Базовый уровень	этап начальной подготовки (НП)	3 года	предварительная подготовка (до года, свыше года подготовки)
Основной уровень (максимальной реализации индивидуальных возможностей)	тренировочный этап (спортивной специализации) Т(СС)	до 5 лет	начальная специализация (до двух лет: 1-й год, 2-й год подготовки)
			углубленная специализация (свыше двух лет: 3-й год, 4-й год, 5-й год подготовки)
	этап совершенствования спортивного мастерства ГСС	с учётом спортивных достижений	совершенствование спортивного мастерства

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней тренировки в фигурном катании на коньках представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки фигуристов определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и составляет:

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься фигурным катанием на коньках, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и технического мастерства для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап зачисляются лица не моложе 7 лет. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактическому мастерству и получившие спортивный разряд не ниже «II юношеский».

На этап совершенствования спортивного мастерства привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов. На данный этап зачисляются спортсмены не моложе 10 лет, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и сдавшие спортивные нормативы не ниже кандидата в мастера спорта.

Перевод по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	3-4

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Тренировочный процесс по фигурному катанию на коньках включает в себя несколько видов спортивной подготовки:

теоретическую подготовку – процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, требований безопасности, антидопинговых правил и др.;

физическую подготовку – процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки, подразделяющийся на общую (оказывающую опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса) и специальную (оказывающую непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса);

техническую подготовку – процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине;

тактическую подготовку – процесс овладения оптимальными методами ведения состязания;

психическую подготовку – систему психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица № 4

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки				
	НП		ТЭ		ССМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	25-33	25-33	17-23	10-14	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	18-22	17-23	17-23	13-17
Техническая подготовка (%)	44-56	42-54	46-58	49-62	54-69
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	4-6	7-9	9-11

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта (спортивным дисциплинам), которое проводится в целях выявления лучшего участника в соответствии с утвержденным его организатором положением (регламентом).

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и сравнение возможностей спортсменов-фигуристов в соответствии с присущими данному виду спорта правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценку результатов.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, 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 комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований; в зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом 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.

Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов. Планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице №5.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки				
	НП		ТЭ		ССМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	2	2	3	3	3

Отборочные	-	-	1	2-3	2-3
Основные	2	2	2	4-6	5

1 На одно выступление отводится: два часа на этапе начальной подготовки, на первом году тренировочного этапа; три часа на втором – пятом годах тренировочного этапа, на всех годах обучения других этапов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач.

Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

таблица №2

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы					
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную

1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	подготовку
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	Не менее 60% от состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации,, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта)

При проведении тренировочных сборов тренерским советом необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем учреждения, осуществляющей спортивную подготовку.
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами и др.);
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов, при этом назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров;
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, нормативными правовыми актами публично-правовых образований;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы

спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

В продолжительность тренировочных сборов не входит проезд к месту его проведения и обратно.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского осмотра.

2.4. Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-фигуристов представлены ниже.

Тренировочный план рассчитан на 52 тренировочные недели (в т.ч. 46 недель – непосредственно в спортивной школе, 6 недель —по планам в режиме активного отдыха или 3 недели – тренировочные сборы в условиях летнего спортивного лагеря, 3 недели —по планам в режиме активного отдыха

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;

- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);

- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-фигуристов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для фигуристов заканчивается в мае, в июне-июле спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры находятся в ежегодном отпуске.

Продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах, с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа (120 мин);
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 часа (180 мин);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства 4 часов (240 мин).

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная

продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках, назначаются тренером (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

таблица №6

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
Этап начальной подготовки	1	6 ч
	2	8ч
	3	10ч
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12 ч
	2	14ч
	3	16ч
	4	18 ч
	5	18 ч
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	32 ч

Тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленным режимом, годовым планом и настоящей программой.

Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ГСС могут проводиться в праздничные дни. Для работы со спортсменами высокого класса (этапы ГСС), со спортсменами Т(СС), входящими в составы спортивных сборных команд страны рекомендуются организовывать индивидуальные тренировки – «поток». При этом составляется соответствующее расписание занятий в пределах рабочего времени тренера.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышает единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

С учетом специфики вида спорта фигурное катание на коньках определяются следующие особенности тренировочной работы:

- недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки и утверждается приказом директора;

Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по спортивной школе. Самовольные (тренерами) изменения расписания не допускаются. Изменения в расписание могут вноситься в следующих случаях:

- наступление каникулярных периодов;
- проведение спортивных соревнований и физкультурных мероприятий;

Тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора школы:

- в периоды объявления карантинов;
- в связи с низким температурным режимом;
- другими чрезвычайными или форс-мажорными обстоятельствами.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта фигурное катание на коньках

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена фигуриста положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на

соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности. В процессе спортивной подготовки проявляются и развиваются различные психические свойства личности занимающегося:

- интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений;
- психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;
- эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;
- волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в процессе спортивной подготовки препятствий;
- коммуникативно-социальные, направленные на взаимодействие с другими людьми - тренером, партнерами, соперниками;
- нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Выделяют несколько групп черт характера, которые могут определить будущий успех в фигурном катании на коньках или помешать ему:

- 1) черты, связанные с отношением к окружающим людям: справедливость, честность, благородство, отзывчивость, вежливость и т.д. (могут несколько отличаться у спортсменов-одиночников и спортсменов, выступающих в составе команды);
- 2) черты, связанные с отношением к себе: уверенность в себе, требовательность, самоуважение, чувство собственного достоинства, скромность;
- 3) черты, выражающие отношение к труду: ответственность, дисциплина, трудолюбие, инициативность, креативность, способность придумать что-то новое, аккуратность и бережливость;
- 4) черты, связанные с отношением к препятствиям: решительность, самостоятельность, настойчивость, самообладание и самоконтроль.

Даже негативные черты могут использоваться для достижения результата: кому-то помогает агрессивность, для других определяющим качеством является честолюбие, для третьих важно преодолеть себя и получить новый опыт, отдельным личностям помогает добиваться успеха завистливость.

Для определения черт характера лиц, изъявивших желание пройти спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках, могут использоваться 16-факторный личностный опросник Р.Кеттелла (формы А и С), тест рисуночных ассоциаций Н. Розенцвейга, методики Ю.Л. Ханина и А.В. Стамбулова, другие специальные психологические тесты и методики.

Заключение психолога о психофизическом состоянии ребенка не требуется. Психофизические требования определяются готовностью спортсмена

Подведение организма спортсмена в состоянии «боевой» готовности к основному старту

таблица № 7

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса. Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	Личностный опросник Р. Кэттел
Лидерство - умение управлять собой	
Независимость - самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения - «справляться с чем-то трудным. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. Тревожность - негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
Агрессивность - настойчивость и активность в	Методика оценки уровня

преодолении трудностей.	личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки
Волевой самоконтроль	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММРІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию.

Специфика вида спорта фигурное катание на коньках и особенности отдельных дисциплин накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый

занимающийся должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

Фигурное катание на коньках, как и другие сложно-координационные виды спорта, предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Сложно-координационные виды основаны на тончайших элементах движения, где требуются отменная выдержка и внимание.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 9

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	10	14	18	22	32
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14
Общее количество часов в год	520	728	936	1144	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624	728

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная нагрузка определяется количеством соревнований. При определении соревновательной нагрузки следует учитывать степень значимости соревнований и связанной с ней психической напряженности спортсменов. Общий объем соревновательной подготовки складывается из соревнований разного масштаба.

Все соревнования независимо от их ранга и значения должны быть включены в календарь соревнований организации. Календарь составляется и утверждается ежегодно на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

При планировании соревнований соблюдается принцип субординации: соревнования организации должны предшествовать соревнованиям более высокого ранга для отбора спортсменов и составления сборных команд (например, первенству России должны предшествовать зональные, региональные, межрегиональные соревнования).

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по фигурному катанию:

- соответствие возраста участника согласно положению (регламенту) официальных спортивных соревнований и правил вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника согласно положению (регламенту) официальных спортивных соревнований, Единой всероссийской спортивной классификации и правил вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

По рангу соревнования условно подразделяются на четыре уровня:

- *высший уровень* – соревнования мирового и континентального масштаба: Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира и континента, первенства континентов;
- *первый уровень* – соревнования государственного масштаба: соревнования, проводимые спортивными федерациями, чемпионаты и финалы Кубков республик,

входящих в состав Российской Федерации, городов федерального уровня, ведомств республиканского масштаба, международные матчевые встречи;

- *второй уровень* – соревнования, проводимые федерациями республик, входящих в состав Российской Федерации, краев, областей, городов федерального уровня и их ведомствами;

- *третий уровень* – соревнования, проводимые федерациями городов, районов, советами спортивных клубов и коллективами учреждений физической культуры и спорта.

По значению соревнования подразделяются на:

- *кубки* – проводятся ежегодно или через год для определения победителя и награждения его переходящим кубком;

- *первенства* – проводятся ежегодно для определения первого места и последующих мест;

- *чемпионаты* – проводятся ежегодно или через год для определения победителя и присуждения звания чемпиона.

Все соревнования независимо от их ранга и значения должны быть включены в календарь соревнований организации. Не включенные в календарь мероприятия не могут проводиться и финансироваться.

При планировании соревнований соблюдается принцип субординации: соревнования организации должны предшествовать соревнованиям более высокого ранга для отбора спортсменов и составления сборных команд (например, первенству России должны предшествовать зональные, региональные соревнования, в свою очередь этим соревнованиям – первенства областей, далее – городов, коллективов). Недопустимо перенасыщение календаря огромным количеством состязаний, из-за которого, как правило, страдают самые одаренные и талантливые спортсмены. Лишние соревнования приводят к сокращению тренировочной работы, перетренированности, потере мотивации и нередко к нарушению здоровья и психологического состояния занимающихся.

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в % от
годового цикла по годам обучения**

Этапы и годы спортивной подготовки									
Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап спортивного совершенствования	
до года		свыше года		до двух лет		свыше двух лет			
мах	мин	мах	мин	мах	мин	мах	мин	мах	мин
2	1	3	2	4	3	6	5	10	7

Поэтому тренерскому персоналу необходимо строго контролировать количество соревнований, в которых участвует каждый спортсмен.

Требования к организации соревновательной деятельности

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий ГАУ ВО «СШ по ЗВС», календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет выделенных бюджетных субсидий, и средств приносящий доход и иной предпринимательской деятельности.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках, в том числе: обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование; обеспечение спортивной экипировкой; государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к экипировке

Сводом правил соревнований по виду спорта фигурное катание на коньках установлены следующие требования к одежде участников: костюм в опрятный, хорошо пригнанном по фигуре; костюмы для спортсменов должны быть скромными и подходящими для спортивных соревнований; костюмы, однако, могут отражать характер выбранной музыки; женщины должны иметь юбку; мужчины должны иметь брюки полной длины, трико не разрешены, одежда не должна быть без рукавов; все украшения на костюме и на голове должны быть хорошо прикреплены; не должно быть предметов на льду и таких аксессуаров как флаги, трости и т.п.;

Ботинки для фигуристов для того, чтобы ноги в процессе тренировок не затекали, под язык ботинка рекомендуют подкладывать или подшивать специальную прокладку из поролонa - это также следует учесть при выборе обуви. Ботинки фигуриста должны быть высокими и очень жесткими, у фигуристки белого цвета, фигуристы — черного. Вначале для крепления применяют только несколько контрольных винтов, и лишь после того, как фигурист завершит апробацию коньков на ледяной площадке, их закрепляют полностью на все винты и, при необходимости, смещают в ту или другую сторону. До сгиба стопы ботинки шнуруются довольно туго, чтобы избежать затекания ног и переохлаждения во время тренировок. На сгибе завязывают простой узел,

переворачивают концы шнурка для улучшения фиксации затяжки, и продолжают шнуровку, делая ее менее тугой.

Обеспечение спортивной экипировкой

таблица №11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуальног о пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатаци (лет)	Кол-во	срок эксплуатаци и (лет)	Кол-во	срок эксплуатаци и (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на занию-ся	-	-	1	1	2	1
2	Костюм для соревнований	штук	на занию-ся	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занию-ся	-	-	1	1	1	1
4.	Футболка спортивная	штук	на занию-ся	-	-	1	1	1	1
5.	Чехол для коньков	пар	на занию-ся	-	-	1	1	1	1
6.	Лезвия для фигурного катания на коньках	пар	на занию-ся	-	-	1	1	2	1
7.	Наколенники	пар	на занию-ся	-	-	1	1	1	1
8.	Налокотники	пар	на занию-ся	-	-	1	1	1	1
9.	Шорты защитные	штук	на занию-ся	-	-	1	1	1	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 12

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомашина поливмоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2.	Станок для заточки коньков для фигурного катания	штук	4
3.	Магнитофон (CD проигрыватель) переносной	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1
7.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	2
8.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
9.	Лонжа переносная	штук	2
10.	Лонжа стационарная	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Мини батут	штук	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Полусфера гимнастическая	штук	6
16.	Скакалка гимнастическая	штук	20
17.	Скамейка гимнастическая	штук	5
18.	Станок хореографический	комплект	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	4
20.	Степ для фитнеса	штук	10
21.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
22.	Фишки для разметки площадки	штук	40
23.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24.	Эспандер	штук	4

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках приведены в таблице №13

Количественный состав группы

Таблица №13

Этапный спортивной подготовки		Количество человек в группе	
Название	Период	Min	Max*
ССМ	Весь период	3	4
Т(СС)	Углубленной специализации	5	12
	Начальной специализации	5	14
НП	Свыше 1 года	10	20
	До 1 года	10	25

Требования к количественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.

Качественный состав группы

Таблица №14

Этапы спортивной подготовки	Группа	Возраст	Разряд		Качественный состав
			на начало года	на конец года	
Этап начальной подготовки	НП-1	6		Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии. Нормы юный фигурист	комплекуются с учетом состояния здоровья и выполнения требований контрольных нормативов
	НП-2-3	6-8		2 юношеский разряд	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации, период начальной и углубленной специализации)	T(CC)-1	С 7 (9)	2 юн.разряд	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии.	комплекуются с учетом положительной динамики спортивных результатов и выполнения требований контрольных нормативов
	T(CC)-2	10		Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии.	
	T(CC)-3	11		Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии	
	T(CC)-4	12		Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии	
	T(CC)-5	13		Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки, хореографии КМС	
Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	с 10	КМС		комплекуются с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов имеющих специальную физическую и спортивно-техническую подготовку, соответствие возраста, пола и выполнения требований качественного состава таблица № 14 и количественного состава групп таблица №13.

Система спортивного отбора школы включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Объектом внимания тренеров при спортивном отборе для определения степени пригодности становятся, прежде всего, показатели «внешних данных» и их оценка с позиций сложившихся представлений о предпочтительных для данного вида спорта росто-весовых показателях, телосложении, уровне развития физических качеств, координационных способностях, и особенно важны показатели «внешних данных» родителей ребенка и других признаках. Оценка индивидуальных особенностей лиц, желающих заниматься фигурным катанием на коньках, должна проводиться на основе критерий оценки внешнего вида и подвижности в суставах, представленных в таблице №15

Критерии оценки внешнего вида и подвижности в суставах

Таблица №15

	Характеристика и оценка		
	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
Оценка особенностей внешнего вида			
Длина шеи	Нормальная	Средняя	Короткая
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
Длина ног	Длинные, нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие
Форма ног	Прямые с незначительным искривлением икр, голени	Значительное искривление голени – выступление внутренних лодыжек	Х-образные, О-образные выступание внутренних надмыщелков бедра
Полнота ног	Нижне-средняя упитанность	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
Форма таза	Узкий	Средний	Широкий
Подвижность в суставах			
Подвижность тазобедренного сустава. Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч вперед и в сторону, но не менее чем на 100°	Нога поднимается ниже уровня 90° и отводится в сторону с напряжением

Выворотность стоп: 1 хореографическая позиция	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног вверх	Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь
Активное скручивание корпуса, без смещения ног	Вращение вправо или влево более чем 90°	Вращение вправо или влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
Гибкость позвоночника (Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе)	Головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола	Не достает кончиками пальцев до пола
Наклон назад (стоя на прямых ногах держась руками за опору)	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице

Примечание. При плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается.

Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных упражнений на льду. Успешность обучения в фигурном катании зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к. в данном виде спорта много вращательных движений.

Для определения состояния статокинетической системы в целом, особенно вестибулярного аппарата, рекомендуется применять ряд проб: сенсibilизированную пробу Ромберга, пробу Яроцкого, «отолитовую реакцию Вочека» (таблица № 16).

Оценка состояния статокинетической системы

Таблица № 16

Состояние статокинетической системы		
Проба Ромберга Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед	Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание	Не устойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону
Проба Яроцкого Непрерывное вращение головой в одну сторону темп: 2 вращения в секунду		

Отолитовая реакция Вочека Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся кресле, туловище наклонено вперед на 90 градусов. Темп: 5 оборотов за 10 секунд, после 5-ти сек. паузы встать и выпрямиться	Сохранение равновесия, легкое покачивание	Резкое отклонение тела с вегетативным синдромом
Оценка слуха		
Выстукивание заданного ритма	Выстукивает правильно	Выстукивает не правильно
Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом	Ходьбой четко выражает темп музыки	Не выражает темп музыки

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений и навыков, необходимых для освоения соответствующей программе спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора ГАУ ВО «СШ по ЗВС» проводит контрольное тестирование, по общей физической подготовке (далее-ОФП), техническое мастерство в соответствии с программой спортивной подготовки разработанной на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта.

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация - один из основных принципов системы подготовки фигуристов. То есть тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки спортсменов фигуристов должна основываться на использовании тех элементов и упражнений, которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке.

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и

планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

В фигурном катании на коньках индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня его готовности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. (переходный период).

Выбор индивидуальных тренировочных программ в многолетней тренировке нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена, нужно находить необходимое сочетание ступени объема и степени интенсивности тренировочных средств, планировать восстановительные и

закаливающие мероприятия, приемы и средства воспитания волевых качеств фигуриста, учитывая мнение спортсмена, состояние его здоровья и спортивную подготовленность.

Планы тренировок должны быть реальными для выполнения на любом занятии, в любом микроцикле, на любом этапе годового цикла тренировки. Намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия.

При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за год – это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году. Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства. Готовность спортсмена к следующей ступени спортивного совершенствования, очередной, более напряженной годовой тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств выявляется на основе учета и анализа ранее выполненной тренировочной программы всего годового цикла, с его системой контрольных тренировок объемного и скоростного характера, основных и вспомогательных средств тренировки, системой контрольных соревнований, системой контрольных медицинских осмотров.

Необходимо учитывать двигательный потенциал спортсмена, дальнейшую тренированность физических качеств, развитие функциональных возможностей организма, способность к освоению новых двигательных умений и навыков, выполнению более напряженных, чем ранее, тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности, психическую устойчивость к неизбежным трудностям на тренировках, соревнованиях, в учебе.

Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные педагогического, медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки.

Подтверждать правильный выбор очередной тренировочной программы должна система контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла тренировки.

Система контрольных соревнований на этапах годового цикла тренировки – важный инструмент в руках тренера, врача, психолога, спортсмена, чтобы вовремя отступить от программы, быстро изменить характер нагрузки, более конкретно индивидуализировать нагрузку каждому спортсмену на любом этапе годового цикла тренировки, а при необходимости, изменить программу тренировки в сторону более высоких тренировочных и соревновательных нагрузок или пойти на снижение либо объема, либо интенсивности нагрузок. Такой оперативный подход к корректированию нагрузки позволяет подбирать каждому спортсмену усиленную тренировочную программу по объему и интенсивности на очередной недельный микроцикл, этап в годовом цикле тренировки.

Каждая правильно выбранная, индивидуальная годовая программа тренировки, полностью выполненная по объему и интенсивности, совместно с положительными данными контрольных медицинских осмотров свидетельствует о том, что спортсмен преодолел очередную ступень спортивного совершенствования на пути к высшему мастерству.

2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Многолетняя спортивная тренировка включает наиболее крупные структурные образования цикличного характера — это описанные выше этапы многолетней подготовки, а также четырехлетние олимпийские циклы, годичные

циклы. Каждый из них имеет свои стратегические задачи, решению которых подчинена вся подготовка на данном отрезке времени.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры. Структура тренировочного процесса - это относительно устойчивый порядок объединения компонентов (частей, сторон и звеньев тренировочного процесса), их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность. Говоря более развернуто, структура тренировочного процесса характеризуется, в частности:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и т.д.);
- порядком соотношения параметров тренировочной нагрузки (количественная характеристика объема и интенсивности работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих собой фазы или стадии данного процесса, во время которых он претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

- *микроструктуру* – структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);
- *мезоструктуру* – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- *макроструктуру* – структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Уровни тренировочного процесса

• Таблица №16

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов,

	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 астрономических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Структура основного макроцикла

Таблица №17

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Основные задачи подготовительного периода (этап максимальной реализации индивидуальных возможностей):

1. Повышение общего уровня функциональных возможностей фигуристов;
2. Совершенствование специальных способностей фигуристов;
3. Овладение новыми техническими элементами, включенными в короткую программу, произвольную программу.
4. Овладение сложными техническими элементами;
5. Совершенствование исполнения соревновательной программы.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле. Основными средствами подготовки фигуристов в этот период являются общая, вспомогательная и специальная подготовка. Чем ниже квалификация фигуристов, тем меньший объем в тренировочном процессе составляет СП. Однако при этом должен быть увеличен объем средств ОП и ВП. Объем средств ОП на общеподготовительном этапе подготовительного периода снижается до минимума к концу специально-подготовительного этапа.

В подготовительном периоде, когда подобрано музыкальное сопровождение к программе, спортсмен, тренер и хореограф приступают к постановке программ и их разучиванию. Схематично этот процесс можно представить так:

- 1) выполнение макета соревновательных программ с обозначением элементов;
- 2) совершенствование фрагментов программы с одним элементом, двукратное выполнение фрагмента с одним и тем же элементом без интервала отдыха, например, первый элемент выполняется под музыку, а затем повторяется без нее;
- 3) совершенствование выполнения фрагментов программы с двумя, тремя, четырьмя элементами и т.д.;
- 4) полные прокаты программ.

На этом же этапе целесообразно применять регрессирующий и прогрессирующий прокаты короткой программы. Разучивание произвольной программы (после ее постановки) рекомендуется начинать с макета, в котором даны одинарные прыжковые элементы. Причем прокат макета произвольной программы целесообразно давать в начале тренировочного занятия в качестве разминки. После "функционального" настроя переходят к совершенствованию выполнения программы по частям.

Одну часть произвольной программы лучше выполнять в режиме тренировки с жесткими интервалами отдыха. На специально-подготовительном этапе (ударные микроциклы) подготовительного периода начинается совершенствование выполнения произвольной программы, используется прогрессирующий и чередующийся прокаты программы. особое внимание уделяют:

- реберности и мягкости скольжения;
- чистоте выполнения всех элементов;
- музыкальности и артистичности;
- легкости и непринужденности исполнения, безукоризненной осанке.

Задачи специально-подготовительного (предсоревновательного) периода— становление спортивной формы, совершенствование технических навыков,

вкатывание под музыку произвольной и короткой программ, воспитание морально-волевых качеств.

Особенностью данного периода является достаточно большой объем специально-технической подготовки в связи с разучиванием произвольных программ, освоением новых элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ

Задачи соревновательного периода является поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и демонстрация его на соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

Соревновательный период делится на два этапа:

- этап длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Задачи переходного периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла.

Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Для групп совершенствования спортивного мастерства предпочтительной является двух цикловая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года.

Выбор варианта планирования зависит от стажа спортсмена, некоторых его индивидуальных особенностей, в частности от уровня развития основных физических качеств и от способности более или менее продолжительно сохранять спортивную форму, а также от календаря соревнований.

Следует особенно подчеркнуть, что сроки периодов и этапов, их продолжительность и задачи тренировки никогда не должны являться догмой. В случае необходимости они могут быть изменены и приведены в соответствие с местными условиями и индивидуальными особенностями спортсменов. Грамотное построение тренировок в переходном периоде, а также планирование

средств помогает активно отдохнуть и восстановить силы перед предстоящим сезоном. Именно от переходного периода будет зависеть, насколько «свеж и бодр» спортсмен перед предстоящим сезоном.

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведения спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах.

В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

В контрольно-подготовительных мезоциклах синтезируются возможности спортсмена достигнутые в предыдущих мезоциклах применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических

возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психологическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящих соревнований. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстает от пиков общего и частного не более интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы число и структура мезоциклов определяется спецификой вида спорта, особенностями календаря спортивно массовых мероприятий, спецификой и уровнем подготовленности спортсмена. В фигурном катании на коньках соревнования в течение годичного цикла проводятся на протяжении 4 - 7 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов которые обычно чередуются с мезоциклами других видов.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы - составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использования эффекта активного отдыха, «переключений» форм и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объем и интенсивность нагрузок значительно снижается. Мезоциклы такого вида бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряженных состязаний. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них значительно снижается.

2.12.1. Планирование годичного цикла для этапа начальной подготовки до года

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки до года. Периодизация подготовки в этих группах носит условный характер. Тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для вида спорта.

По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. В группах начальной подготовки 1-го года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года.

Тренировка на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлен в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности.

В этих группах этапа начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки.

Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки. В переходный период увеличивается объем ОФП и СФП при выполнении индивидуальных заданий или выездах в оздоровительные лагеря.

Основной задачей оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

Примерная направленность микроциклов на этапе начальной подготовки

1. Общеподготовительный период

1-й день -техничко-тактическая подготовка

2-й день- 3-й день физическая подготовка

4-й день- 5-й день технико-тактическая подготовка

6-й день

2. Специально-подготовительный период

1-й день -техничко-тактическая подготовка

2-й день- 3-й день- физическая подготовка

4-й день- 5-й день -техничко-тактическая подготовка

6-й день- соревновательная практика

7-й день

3. Соревновательный период

1-й день- технико-тактическая подготовка

2-й день -3-й день физическая подготовка

4-й день -5-й день технико-тактическая подготовка

6-й день -соревновательная практика

7-й день

2.12.2. Планирование годичного цикла для тренировочного этапа

Планирование подготовки для тренировочного этапа до двух лет предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго–третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки.

На специальном этапе подготовительного периода средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП. На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

Планирование работы на тренировочном этапе свыше двух лет осуществляется в виде одноцикловой (подготовительный – соревновательный – переходный периоды) или двухцикловой периодизации. В данных группах спортсмены проходят углубленную специализированную подготовку.

*Примерная направленность микроциклов тренировочного этапа первого года
подготовки*

1. Общеподготовительный период

1-й день технико-тактическая подготовка

2-й день физическая подготовка

3-й день физическая подготовка

4-й день технико-тактическая подготовка

5-й день технико-тактическая подготовка

6-й день физическая подготовка

7-й день

2. Специально-подготовительный период

1-й день физическая подготовка

2-й день физическая подготовка

3-й день технико-тактическая подготовка

4-й день 5-й день физическая подготовка

6-й день соревновательная практика

7-й день

3. Соревновательный период

1-й день технико-тактическая подготовка

2-й день физическая подготовка

3-й день тактико-техническая подготовка

4-й день 5-й день тактико-техническая подготовка

6-й день соревновательная практика

7-й день соревновательная практика

2.12.3. Планирование годичного цикла для совершенствования спортивного мастерства

На этап спортивного совершенствования переходят спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных

особенностей спортсмена. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки спортсменов.

*Примерная структура макроциклов подготовки учащихся специализации
фигурное катание на коньках (этап совершенствования спортивного
мастерства).*

Макроцикл 1 (май-октябрь)

1. Втягивающий мезоцикл – 4 недели
май (23 неделя) – июнь (24,25,26 неделя)
2. Базовый 1–4 недели
июнь (27 неделя) – июль (28, 29, 30 недели)
3. Базовый 2–3 недели
июль (31 неделя) – август(32, 33 недели)
4. Контрольно-подготовительный – 3 недели
август (34, 35, 36 недели)
5. Предсоревновательный – 3 недели
август (37, 38, 39 недели)
6. соревновательный – 3 недели
сентябрь (40 недели) - октябрь (41 неделя)
7. восстановительный – 1 недели
октябрь (42 неделя)-

Макроцикл 2 (октябрь-ноябрь)

1. Базовый – 2 недели
октябрь (43, 44 недели)
2. Контрольно-подготовительный – 2 недели
октябрь (45 неделя) — ноябрь (46 неделя)
3. Соревновательный – 1 неделя
ноябрь (47 неделя)
4. Восстановительный – 1 неделя ноябрь (48 неделя)

Макроцикл III (ноябрь-февраль)

1. Базовый 1–3 недели

ноябрь (49 неделя) — декабрь (50-51 неделя)

2. Базовый 2–3 недели

декабрь (52, 53 недели)- январь (52, 53 недели)

3. Контрольно-подготовительный – 3 недели

декабрь (50, 51, 52 недели)

4. Предсоревновательный – 3 недели

январь (1, 2, 3 недели)

5. Соревновательный – 1 неделя

январь (4 неделя)

6. Восстановительный – 1 неделя

январь (5 неделя)

Макроцикл IV (февраль-март)

1. Базовый – 2 недели

февраль (6, 7 недели)

2. Контрольно-подготовительный – 3 недели

февраль-март (8, 9, 10 недели)

3. Соревновательный – 1 неделя

март (11 неделя)

4. Восстановительный – 2 недели

март (12, 13 недели)

Переходный период

май (19, 20, 21, 22 недели).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта фигурное катание на коньках

Внедрение программ спортивной подготовки в практику занятий фигурным катанием на коньках основано на основных методических принципах. К ним относятся:

Целевая направленность подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству. Учет требований высшего спортивного мастерства позволяет определить наиболее значимые факторы, на которые следует обратить внимание в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Ориентация на целевую направленность обеспечивает должную преемственность в процессе использования средств, методов, организационных форм подготовки на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, тесную взаимосвязь между тренировочными и соревновательными нагрузками юных и взрослых спортсменов (данное положение не распространяется на этап начальной подготовки).

Соразмерность развития и утилизации основных физических качеств. В соответствие с этим положением необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности юных спортсменов в соответствии с возрастными особенностями организма детей и подростков.

Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства. Юные спортсмены должны овладевать основным арсеналом двигательных умений и навыками в объеме, необходимом для успешного освоения значительных соревновательных и тренировочных нагрузок в будущем.

Основой процесса многолетней подготовки является дифференцированный подход. Его использование определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки детей, подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями. Эти положения составляют основу при разработке программы спортивной подготовки, согласно которой организуется тренировочный процесс, подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса. Все разделы подготовки взаимосвязаны между собой.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует придерживаться принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Фигурное катание на коньках» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат общеразвивающие упражнения; гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научить занимающихся выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на

зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы с опорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, прыгивания на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом в пол-оборота, один оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в один оборот.

На втором и третьем годах подготовки постепенно увеличивается объем тренировочной нагрузки. Задачи на этом этапе сводятся к вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; формирование потребности к занятиям спортом.

Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить занимающихся выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств используются следующие упражнения:

- для развития ловкости: внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

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, 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 статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

В этот период подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, Аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам

относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста.

Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристов в первые два года занятий, необходимо иметь ввиду, что успешность освоения техники фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию.

Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

Методика физической подготовки фигуристов дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром внеледовых и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

При осуществлении технической подготовки наряду с ледовыми упражнениями необходимо использовать внеледовые специально- и общеподготовительные упражнения, в том числе подводящие, имитационные, и упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.

Значительно повысить эффективность подготовки фигуристов дошкольного возраста позволяет введение в тренировочный процесс координационного

совершенствования. При этом составной частью каждого занятия должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части занятия. Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

На тренировочном этапе

Этап спортивной специализации является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Занимаясь в тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между общей физической, специальной физической и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами общей физической подготовки на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения тренировочного этапа является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании.

Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Основные средства общей физической и специальной физической подготовки, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться.

Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок. В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей.

Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных

способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движений – своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

Ледовая подготовка для фигуристов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

На первом году обучения на этом этапе фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ I разряда, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, вы крюков, скоб.

Второй год обучения предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков; совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду.

Требования техники безопасности при реализации программ спортивной подготовки

Техника безопасности при занятиях хореографией

Общие требования безопасности

Для занятий хореографией спортивный зал и оборудование должны соответствовать требованиям безопасности. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу. Перед началом занятия тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке. К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную или специальную обувь и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Находиться в спортивном зале без тренера не разрешается.

Спортсмен должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила поведения в зале; – знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности с занимающимся проводится внеплановый инструктаж.

Требования техники безопасности перед началом занятий

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т. д.);
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые

для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера встать в строй для общего построения;
- выполнить разминку.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении хореографических упражнений в движении спортсмен должен:

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- избегать столкновений с другими спортсменами, «перемещаясь спиной» вперед смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими спортсменами
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с которыми может произойти столкновение;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

Во время занятий спортсмен должен:

- следить за перемещением спортсменов по площадке, избегать столкновений;
- по команде или свистку прекращать выполнение упражнения.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и выставлять локти;

Требования техники безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие и организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требование безопасности по окончанию занятий

Спортсмен должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- соблюдать гигиенические требования.

Техника безопасности при проведении занятий на льду

Общее положение

1. При проведении занятий (тренировок) тренер обязан точно выполнять правила внутреннего распорядка и требования настоящей Инструкции.
2. Тренер на первом занятии инструктирует спортсменов и их родителей по правилам внутреннего распорядка, правилам посещения Ледовой арены, по технике безопасности и требованиям настоящей инструкции.
3. Тренер обеспечивает своевременное прохождение врачебной комиссии, не допускает к занятиям лиц, не прошедших медосмотр.
4. К лицам, нарушающим дисциплину, правила внутреннего распорядка, технику

безопасности, применяется внеплановый инструктаж.

5. Тренер обязан следить за состоянием спортивного инвентаря ледовых арен. О неисправностях спортивного оборудования и инвентаря сообщает дежурному администратору и делает соответствующие записи в Журналах осмотра и готовности по ТБ спортивных объектов к занятиям (посещению).

6. Тренер группы обеспечивает начало проведения и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер прибывает на ледовую арену заблаговременно до начала занятий (не позднее, чем за 15 мин. до начала занятий),
- обеспечивает организованный вход/выход спортсменов согласно расписания;
- перед началом занятий тренер лично производит переключку группы в строю;
- занятия разрешается начинать после того, как предыдущая группа полностью вышла с ледовой арены, заливочная машина закончила заливку льда и не находится на ледовом поле;
- при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Проведение занятий

1. В процессе занятий тренер несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, жизнь и здоровье спортсменов.
2. Выход спортсменов с ледовой арены до конца занятий допускается только с личного разрешения тренера.
3. Тренер первым проходит к месту проведения занятий и уходит после того, как все спортсмены вышли с арены.
4. Тренеру запрещается покидать ледовую арену во время проведения занятий.
5. Присутствие посторонних лиц во время проведения занятий запрещается.

Завершение занятий

1. Занятия заканчиваются по сигналу тренера, в соответствии с утвержденным расписанием занятий. Тренер обеспечивает выход всей группы с ледовой арены, ее построением.

2. Тренер обеспечивает своевременный уход спортсменов в раздевалку и выход.

Заключение

1. О происшествиях, травмах и несчастных случаях происшедших во время проведения тренировочных занятий, тренер письменно (служебная записка) информирует учебную часть;
2. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью спортсменов, тренер должен отменить занятия;
3. Тренер несет личную ответственность за нарушения правил техники безопасности и невыполнение требований настоящей инструкции. Обо всех нарушениях правил техники безопасности, пожарной безопасности обязан немедленно сообщить в спортивную часть.

Обязанности лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. Своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям обязательно сообщить об этом тренеру .
2. Не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера(ов), медицинского(их) работника(ов), правила соревновательного(ых) упражнения(ий), правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера.
3. Не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в завершение лечения предоставить справку-допуск к занятиям.

4. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению.
5. Следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.
6. Соблюдать антидопинговые правила;
7. Предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допингконтроля;
8. Не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
9. Соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Вид спортивной подготовки	группы								
	НП 1 г	НП 2 г	НП 3 г	T(CC) 1 г	T(CC) 2 г	T(CC) 3 г	T(CC) 4 г	T(CC) 5 г	ГСС
Общая физическая подготовка	103	136	170	140	152	117	132	132	114
Специальная физическая подготовка	17	43	63	45	66	54	78	113	85
Хореографическая подготовка	46	48	52	92	92	138	138	103	92
Техническая подготовка	137	173	220	287	347	407	458	458	593
Тактическая, теоретическая, психологическая	3	4	5	24	27	41	46	46	42

я подготовка									
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	6	6	32	32	63	72	72	102
Приемные и переводные экзамены	2	4	4	4	12	12	12	12	12
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	18	20
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	6	7	8	8	9
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	936	1040
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	312	364	416	416	468

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов Спортивное звание мастера спорта России международного класса по фигурному катанию на коньках присваивается с 13 лет.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля, психологического и биохимического контроля

К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются лица, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья.

Медицинский контроль (врачебно-педагогический, психологический и биохимический) является обязательным. При занятиях физическими упражнениями очень важно контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.

Врачебно-педагогический контроль (далее также – ВПК) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена. Его необходимость вызвана тем, что

уровень функциональной готовности спортсмена может быть наилучшим образом изучен и оценен в естественных условиях тренировки, при использовании специфических нагрузок. В процессе ВПК выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет тренеру вовремя внести в тренировочный процесс соответствующие коррективы.

Врачебно-педагогический контроль проводится:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при решении вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Целью проведения ВПК является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи контроля:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащённость оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и уровня тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Контроль проводится на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПК проводится в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий); определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования и данных ВПК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия). Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов ВПК тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода.

Для оперативного контроля состояния здоровья спортсменов и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам проводятся текущие медицинские обследования спортсменов.

Задачи текущего медицинского наблюдения:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

В ходе обследований независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной

нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов – двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

Заключение по итогам текущего медицинского наблюдения включает комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

На этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний проводятся этапные медицинские обследования спортсменов.

Их основная цель– оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В процессе этапного обследования производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки. Регистрируются общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для фигурного

катания систем организма; специальная работоспособность. По итогам обследования выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях и допуск к дальнейшим занятиям спортом. При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию. Для фигуристов, входящих в состав сборных команд, 2 раза в год проводятся углубленные медицинские обследования.

Углубленные обследования проводятся в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

По результатам углубленных медицинских обследований оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок.

Психологический контроль

Целью психологического контроля в фигурном катании является проверка соответствия или установление степени рассогласования психических свойств личности спортсмена, уровня его психических процессов и состояния тем требованиям, которые предъявляют к нему объективные условия, цели и задачи тренировочного процесса и соревнований.

Психологический контроль может быть только комплексным, что обусловлено многогранностью предмета исследования – личности спортсмена.

В ходе контроля изучаются:

- психические процессы, которые участвуют в управлении движениями и двигательными действиями;
- психическое состояние спортсмена в данный момент времени, степень его уравновешенности;
- взаимодействие спортсмена с социальной и естественной средой.

Не существует универсальных методов (приемов, средств или способов) исследования. Для правильной оценки даже кратковременного оперативного психического состояния надо учитывать и личностные свойства спортсмена, и продолжительно сохраняющиеся в течение этапа тренировки состояния и спортивно-важные отношения, и социально-психологический статус спортсмена. Кроме того, результаты психологического контроля необходимо соотносить с данными врачебно-педагогического и биохимического контроля.

Кроме общепринятых в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки этапного, текущего и оперативного контроля, применительно к психологическому контролю выделяется еще одна форма – углубленный специализированный контроль, цель которого – диагностика консервативных, относительно стабильных, практически не меняющихся за время занятий спортом свойств и качеств личности спортсмена.

В полном объеме углубленный контроль проводится один раз.

Основные направления углубленного обследования:

- исследование социально-психологического статуса спортсмена в команде (группе) и степени его адаптированности к требованиям коллектива;
- изучение направленности личности и черт характера, ведущих отношений и установок, свойств нервной системы и темперамента;
- диагностика психических процессов и свойств внимания, относительно постоянных конфликтов и состояний. Один раз в два года проводится повторное психологическое углубленное обследование, при котором вновь исследуются все вышеперечисленные свойства и особенности, кроме свойств нервной системы и темперамента.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их

характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материал для занимающихся в группах начальной подготовки (до года)

Общая физическая подготовка

- ходьба – на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;
- бег – на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом;
- прыжки – на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных

предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см);

— ориентирование в пространстве и строевые упражнения – в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»;

Общеразвивающие упражнения

– без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе.

- предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками;

— ходьба на внешней части стопы;

— ходьба на внутренней части стопы;

— ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;

— круговые движения стопы на месте;

— подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;

— сидя на полу движения стопы на себя, от себя;

— сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;

— «баланс» на круговых тренажерах;

— комплекс упражнений на равновесие «Часы». — наклоны вперед;

— выпад вперед – назад;

— выпад в левую, правую стороны;

— ходьба в полуприседе; — круговые движения в коленных суставах;

— движения в коленях «Горнолыжник».

— круговые движения с разворотом бедра на 90°;

— круговые движения туловищем;

— стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую;

— лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями из стороны в сторону;

— лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90° «по циркулю».

— подвижные игры

— упражнения на развитие физических качеств:

Силовые: отжимания, подъем туловища лежа на животе (ноги закреплены), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, «пистолетики», упражнения с гантелями (250 гр), с набивным мячом (500 гр).

Скоростные: бег 10, 20, 30 метров на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 сантиметров, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс до 2000 метров (без учета времени), бег до 1000 метров (на результат).

Координационные: челночный бег 3*10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо); подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость: Шпагаты, ласточки, флажки, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Специальная физическая подготовка

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. 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. Иммитационные упражнения. Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

Хореография

. Постановка головы, рук, ног, спины.

Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.

Упражнения у станка.

Позиции ног 1,2,3,5.

Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях.

Батман тандю крестом.

Батман тандю с деми плие.

Батман жэте из 1 позиции.

Препарасьон к ронд – де жамб.

Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу).

Батман релевелиант.

Батман фондю.

Большой батман.

Пассе.

Батман сутеню.

Простейшие виды пор де бра.

Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка.

Прыжки соте из 1,2 и 5позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях.

Простое адажио.

Танцевальные элементы танца.

Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

Изучаемый материал представлен в виде блоков. Каждый блок включает систему заданий и последовательность их исполнения. Внимание уделяется: – совершенствованию техники скольжения по нескольким направлениям (шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений, составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу, спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь –

вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги).

- изучению и овладению техникой однооборотных прыжков. Прыжки выполняются в обе стороны.
- овладению техникой вращений. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.)
- совершенствованию четких подъездов и выездов из элементов.
- подготовке и вкатыванию программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов.

Блок 1

- падать, садиться и подниматься на льду;
- ходьба на месте;
- ходьба с продвижением 8-10 шагов;
- чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;
- глубокий присед на месте.

Блок 2

- чередование ходьбы с длительным скольжением;
- передвижение с приседами;
- «фонарики»: 1 вперед – 1 назад;
- «фонарики» вперед: 2-3 подряд;
- подскок на двух ногах с места;
- «змейка» вперед и назад: 4-6-8 подряд.

Блок 3

- скольжение вперед 8-10 шагов;
- скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);
- «фонарики» вперед: 4-6-8 подряд;
- «фонарики» назад: 4-6-8 подряд;
- остановка «плугом» вперед;

- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;
- остановка «плугом» с продвижением.
- «слалом» вперед.

Блок 4

- основной шаг вперед (отталкивание ребром);
- «змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);
- скольжение назад на одной ноге (дистанция – рост фигуриста) (на правой и на левой ноге);
- вращение на двух ногах: 2 оборота.

Блок 5

- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста);
- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста);
- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;
- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;

Блок 6

- дуга назад наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- дуга назад внутрь (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;
- вращение на одной ноге: 3 оборота;
- остановка наружу ребром с обеих ног;
- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 7

- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;

— повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; — хоккейный тормоз правой или левой ногой;

— подскок «козлик»;

— спираль вперед на правой и левой ноге;

— выпад вперед на правой и левой ноге.

Блок 8

— открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги;

— передвижение по кругу ходом назад наружу, вперед наружу с левой и правой ноги;

— балетный (ballet) прыжок с правой или левой ноги (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);

— беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение «винт» – модификация для начинающих.

Блок 9

— передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;

— передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;

— перекидной прыжок с места;

— прыжок «мазурка» с правой или левой ноги (прыжок «мазурка» – выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу);

— через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.

Пример: исходное положение – правая нога назад наружу; отталкивание – зубцом левой ноги; приземление – через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу. — 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; — циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

Блок 10

— основной шаг (попеременное многократное отталкивание);

— дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;

- вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);
- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;
- полу-флип; — многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 11

- дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз;
- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;
- спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;
- тулуп 1 оборот;
- вальсовые тройки с левой и правой ноги;
- вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);
- шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

Блок 12

- беговые вперед и назад по восьмерке;
- сальхов 1 оборот;
- дуги вперед с махами: 4-6 раз;
- лутц 0.5 оборота;
- комбинация прыжков: перекидной – тулуп или сальхов – тулуп;
- тройки назад внутрь в обе стороны;
- вращение винт назад (минимум 3 оборота); — вальс по восьмерке.

Блок 13

- риттбергер 1 оборот;
- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот;
- вращение в волчке (минимум 3 оборота);
- комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки);
- серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Блок 14

- флип 1 оборот; — комбинация прыжков: риттбергер – риттбергер;
- серия прыжков: 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 оборот;
- вращение «либела» (минимум 3 оборота);
- комбинация вращений: вращение вперед – вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге);
- тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).

Блок 15

- прыжок «шпагат»;
- комбинация прыжков: перекидной – ойлер – сальхов; — аксель;
- комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6); — шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).

Теоретическая подготовка

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Личная и общественная гигиена.

Гигиена и санитария.

Уход за телом.

Гигиена спортивных сооружений.

Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту.

Профилактика травматизма.

История фигурного катания на коньках.

Выдающиеся отечественные спортсмены.

Правила соревнований.

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности – показ различных упражнений перед группой, режим дня и его выполнение.

Для воспитания настойчивости – выполнение нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения добиться успешного выполнения, работа в паре с более сильным фигуристом.

Для воспитания выдержки – отработка техники сложного прыжка на фоне усталости, развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

Для воспитания смелости – выполнение прыжков на более высокой скорости, показ упражнения перед группой.

Для воспитания трудолюбия – выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке, поддержание в порядке спортивного инвентаря, участие в конкурсе рисунка.

Соревновательная подготовка

Планируется участие в двух контрольных и двух основных соревнованиях в течение года.

Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки (свыше одного года)

Общая физическая подготовка

— ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полу - приседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;

— бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м;

— прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180° ориентирование в пространстве и строевые упражнения – построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й; — общеразвивающие упражнения:

ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках, опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полу- приседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных

исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине;

поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание — опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

– подвижные игры и эстафеты (баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом).

— самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально - ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп.

Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки

вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 450, 900, 1350 (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках.

Хореография.

Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа.

Упражнения у станка.

Большое плие из 1,2 и 5 позиций.

Батман фраппе, батман девелопе.

Пор – де – бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы).

Большой батман пуанте крестом.

Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям.

Ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан.

Па - де – бурре с переменной ног (изучается лицом к станку).

Адажио.

Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка.

Позы эфассе, круазе, 1и 2 арабески.

Ассамбле в сторону.

Сиссон. Жэте.

Глиссад. Падебаск.

Эшшапе с переменной ног и без перемены.

Па шассе.

Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах.

Эпальман круазе.

Адажио.

Туры в воздухе.

Элементы танца «Полька».

Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, Аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.

Особое внимание следует уделять реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля).

Изучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках. Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Теоретическая подготовка

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Роль физической культуры и спорта в жизни человека.

Формы физической культуры.

Физическая культура и спорт как средства воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно-важных умений и навыков.

Профилактика травматизма.

Гигиена труда и отдыха.

Выдающиеся отечественные спортсмены: чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Правила соревнований.

Основы самоконтроля в процессе занятий спортом.

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности – проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций.

Для воспитания смелости – соревнование на льду в скорости захода на элемент, соревнование на льду в высоте исполнения элемента.

Для воспитания настойчивости – освоение сложных, не удающихся с первой попытки элементов: прыжков, вращений.

Для воспитания выдержки – выполнение упражнения под метроном с непривычным ритмом.

Для воспитания смелости – выполнение прыжка на более высокой скорости и с большим количеством оборотов

Соревновательная подготовка

Планируется участие в двух контрольных и двух отборочных соревнованиях. Планирование соревновательного дня: Подготовка к выступлению на соревновании: проверка костюма; прическа; разминка в зале 30 мин; выход на лед, разминка, непосредственно выступление, обсуждение выступления.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Тренировочный материал для занимающихся

в тренировочных группах (до двух лет)

Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения Построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге построения и перестроения на месте и в движении.

- общеразвивающие упражнения Ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений. Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.
- упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением.
- упражнения на формирование рациональной осанки. Закрепление положения рациональной осанки в положениях сидя и стоя.
- упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.
- подвижные игры и эстафеты Баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом.
- упражнения комплексного воздействия (круговая тренировка).

Средства специальной физической подготовки

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.

Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.

Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360 °), с доставанием

подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания. Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и движении.

Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

Хореография.

Повторение пройденного и разучивание нового.

Батман дубль фраппе.

Петит батман сюр-ле-ку-де-пъед.

Дубль фондю.

Гранд батман в позах.

Изучение наклонов.

Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры).

Арабеск 3 и 4.

Пор де бра.

Адажио.

Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции.

Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте).

Баллоте на 450.

Танцевальные шаги, тан лие на 450.

Па шассе.

Элементы венгерского танца.

Вальсовый шаг.

Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

— освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей;

- исполнение соревновательных программ (работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе);
- имитация многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1—2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.;
- хореографическая подготовка (воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций);
- реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин»;
- прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какие-нибудь прыжки в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в «волчке») или в «ласточке» (для девочек в заклоне);
- спирали вперед и назад со сменой ног;
- реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой;
- прыжки в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций: моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Инструкторская и судейская практика.

Практика определения ошибок в скольжении и выполнении отдельных элементов обязательной и произвольной программы у спортсменов младших разрядов. Попытка исправления ошибок. Умение оценивать выполненные элементы. Судейство внутренних школьных соревнований и курсовок в младших разрядах. Прикрепление 1 – 2 спортсменов младших разрядов к спортсмену старшей группы в порядке шефства, с целью изучения отдельных элементов. Знаний правил соревнований.

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности. Выполнение упражнений в соревновательной форме. Выполнение упражнений в ускоренном темпе. Исполнение по одной контрольной попытке перед группой. Проведение тренировки или отдельных упражнений в игровой форме с делением на команды.

Для воспитания настойчивости. Многократное повторение выученного элемента. Исполнение на время определенного количества попыток. Исполнение упражнений на время с задачей на достижение максимального количества подходов (озвучивание рекорда).

Для воспитания внимательности (концентрация внимания). Задача на устное повторение задания. Восприятие задания на слух без двигательных подсказок. Восприятие заданий визуально без устных подсказок. Оценка ошибок.

Для воспитания выдержки – исполнение упражнений на максимальную продолжительность, исполнение контрольной попытки элемента после отягощающих физических упражнений, исполнение контрольной попытки под разными стартовыми номерами (первый, последний).

Для воспитания трудолюбия и целеустремленности – выполнение домашнего задания, показ упражнений, ведение спортивных дневников, планирование задач подготовки вместе с тренером.

Для воспитания смелости – выполнение в зале (на стадионе) упражнений с препятствием. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений с мячом (броски и ловля). Демонстрация элемента перед группой.

Теоретическая подготовка

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля.

Гигиена и режим дня.

Правила соревнований избранного вида спорта.

Правила техники безопасности.

Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки).

Роль спортивного режима и питание.

Основные средства спортивной тренировки.

Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные).

Единая Всероссийская спортивная классификация.

Инструкторская и судейская практика

Демонстрация технических действий, проведение нескольких упражнений в разминке, формирование элементарных навыков судейства.

Соревновательная подготовка

Участие в одних отборочных, трех контрольных, двух основных соревнованиях.

Тренировочный материал для занимающихся в тренировочных группах (свыше двух лет)

Общая физическая подготовка

Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки)

Специальная физическая подготовка

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение – «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный

пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540°.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе.

Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад.

Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении. Скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.

Хореографическая подготовка.

Вводятся упражнения на полупальцах.

Адажио у станка и в упражнении на середине.

Упражнения у станка.

Сутеню на 90° вперед, в сторону, назад.

Большой батман балансе (медленный темп).

Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко).

Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед.

Второй арабеск.

Упражнения (на середине) без опоры.

Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор.

Медленный поворот (тур лян) в различных позах. шэне не менее 8 оборотов

. Прыжки.

Эмапе на одну ногу.

Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах).

Руаяль.

Энтршакартр.

Сиссон уверт (во всех позах).

Со дебанс.

Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк). Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений. Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы.

Спирали сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и вы крюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги. Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и вы крюковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин».

Циркули. Вращения – «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.

Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.) разучивание прыжков в 3 оборота, в каскадах и прыжковых комбинациях.

Прыжки во вращения – в «волчок» и в «ласточку».

Овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.

Прокатывание программ под музыку в целом.

Тактическая подготовка

Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях.

Психологическая подготовка

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей

при подготовке к соревнованиям. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий фигурным катанием.

Теоретическая подготовка

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Правила техники безопасности.

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая).

Физическая подготовка (ОФП, СФП).

Самостоятельные занятия по заданию.

Виды соревнований. Единая всероссийская спортивная классификация.

Требования ЕВСК по выполнению спортивных разрядов.

Допинг и антидопинговый контроль.

Вред для здоровья.

Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.

Инструкторская и судейская практика

— привлекать к тренировочному процессу младшего возраста фигуристов старшего (проведение упражнения, подвижной игры);

— активное участие в анализе видеоматериалов тренировочного процесса и соревновательной деятельности, анализ статистических данных выступлением на различных соревнованиях;

— установки на (индивидуальный выбор тактических действий с учетом соревновательных ситуаций); — участие в судействе подвижных игр в занятиях младшего возраста, соревнований внутри групп юных фигуристов.

Соревновательная подготовка

Участие в двух отборочных, трех контрольных, четырех основных соревнованиях.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников.

Средства ОФП и СФП

Схожи с используемыми на тренировочном этапе.

Техническая подготовка

На первом году подготовки, на этом этапе фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ разряда КМС, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб.

Второй год подготовки предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум тремя прыжками в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков КМС. Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций.

Психологическая подготовка

Изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

Теоретическая подготовка

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Правила техники безопасности.

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса.

Спортивные соревнования.

Проведение, организация судейство.

Использование видеоматериалов для анализа тренировочного процесса, соревновательной деятельности.

Допинг и антидопинговый контроль.

Инструкторская и судейская практика

- анализ видеоматериалов, разработка модели технико-тактических действий с учетом соревновательных ситуаций;
- разработка положения о соревнованиях для занимающихся младшего возраста;
- судейство соревнований среди занимающихся младшего возраста;
- проведение фрагментов занятия (под контролем тренера) среди занимающихся младшего возраста.

Соревновательная подготовка

Участие в трех отборочных, трех контрольных, пяти основных соревнованиях

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть, используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению

предельных мобилизационных возможностей. Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей спортсмена и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять 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. Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управлений, направленных на нервно- психическое восстановление спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает:

- формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку;
- развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодоление его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера. В соревнованиях фигурист действует, используя знания, умения и навыки, полученные и закрепленные в процессе тренировки. Формирование необходимых для выполнения соревновательных программ умений и навыков, их объем и

качественное своеобразие находятся в зависимости от условий, в которых происходит подготовка фигуриста и которые постепенно становятся привычными. Однако соревновательные условия существенно отличаются от привычных условий тренировки. Эти отличия сводятся в основном к следующим положениям: соревнования играют значительную роль в жизни спортсмена; в соревнованиях всегда есть соперники; выступление на соревнованиях оценивают судьи; фигурист располагает всего одной зачетной попыткой в каждом упражнении; время для принятия самостоятельного решения (в тренировке спортсмену помогает тренер) часто чрезвычайно ограничено; соревнование может проходить в непривычных климатических, временных, метеорологических условиях и сопровождаться нежелательными воздействиями со стороны соперников, судей, зрителей и даже товарищей по команде.

Таким образом, целью психологической подготовки спортсмена к соревнованию можно считать формирование у него такого психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации в соревновании максимально возможного результата; противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние и вызывающим рассогласование функций, т.е. проявить высокую надежность соревновательной деятельности. Такое состояние называют состоянием психической готовности к соревнованию.

Психологическая подготовка – неотъемлемая часть предсоревновательной подготовки спортсмена. Ею, как и всеми другими сторонами подготовки спортсмена, руководит тренер. Однако психологическая подготовка, являясь личным, в чем-то даже интимным процессом, требует особого подхода. Спортсмена нельзя заставить заниматься психологической подготовкой, а можно лишь побудить действовать в этом направлении. Поэтому первое, что следует сделать тренеру, это постараться сформировать у спортсмена положительное отношение к психологической подготовке, к ее необходимости. Фигурист должен понять, что психологическая подготовка к соревнованиям поможет ему обрести

перед стартом и в ходе состязаний то состояние, в котором он сможет наиболее полно реализовать все свои возможности для достижения высокого результата. Чтобы спортсмен подошел к началу соревнований в состоянии психической готовности и сохранил это состояние до окончания соревнований, ему необходимо сформировать конкретную и категоричную установку на определенный соревновательный результат, на преодоление ради этого разнообразных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования, препятствий. Для этого, как и для достижения оптимального уровня эмоционального возбуждения, следует формировать потребность в достижении соревновательной цели. Психическое, в первую очередь эмоциональное, состояние может измениться в сколь угодно короткий промежуток времени при подготовке к соревнованиям, непосредственно перед стартом и даже в ходе соревнований. Поэтому в число универсальных средств психологической подготовки, которым надо обучить каждого спортсмена высокого класса, включаются способы и приемы саморегуляции уровня эмоционального возбуждения. Обучение саморегуляции начинается с обучения самоконтролю. Неблагоприятные эмоциональные состояния проявляются в двух формах (иногда переходящих одна в другую): чрезмерного и недостаточного возбуждения. Обе формы характеризуются рядом признаков, которые могут быть обнаружены спортсменом при самоконтроле. Признаки излишнего возбуждения: резкое учащение пульса, учащенное и поверхностное дыхание, повышение тонуса мышц, дрожь, непроизвольные движения губами, напряженная мимика, более громкая и быстрая, чем обычно, речь, сопровождаемая жестикуляцией, повышенный тембр голоса, раздражительность, рассеянность внимания, суетливость. Признаки недостаточного возбуждения: вялость, сонливость, зевота, замедленные движения, менее выразительная, чем обычно, речь. Спортсмен должен приучить себя обнаруживать эти признаки, замечать любые проявления эмоционального перевозбуждения или подавленности. С этой целью ему следует в предсоревновательных и соревновательных условиях задавать вопросы самому себе: нет ли у меня непроизвольного напряжения мышц? каковы у меня мимика,

речь? как я двигаюсь, стою, сижу? как я дышу? какой у меня пульс? Самоконтроль – начальная фаза саморегуляции. Управление собственными эмоциями – дело сложное, которому надо специально учиться, овладевать приемами саморегуляции. Эти приемы можно разделить на две группы.

К первой относятся приемы, связанные с отвлечением внимания, мыслей от тех факторов, которые вызывают у спортсмена неблагоприятное эмоциональное состояние.

Вторая группа объединяет приемы саморегуляции путем устранения (снижения) внешних проявлений эмоций. Первая группа приемов саморегуляции. Часто причиной возникновения состояния эмоционального перевозбуждения или угнетения являются мысли фигуриста о возможном успешном или неудачном завершении предстоящего соревнования и его последствиях для него лично и для команды, о силе предполагаемых соперников, о собственном состоянии, об имеющихся пробелах в физической и технической подготовленности и т.п. Для улучшения эмоционального состояния и экономии нервно-психической энергии спортсмен должен научиться сознательно переключать свое внимание, свои мысли на другие объекты, не связанные с соревнованием. По мере приближения момента старта такое переключение становится все более трудным: спортсмен уже не может думать о чем-то другом, не имеющем отношения к соревнованию. В этом случае он должен знать, что не всякие и не все мысли о соревновании являются причиной возникновения неблагоприятных эмоциональных состояний. Если спортсмен переключит свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных технических и тактических средств решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мысли о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т. е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение. Самоободрение применяется в том случае, когда спортсмен установил, что причиной его неблагоприятного эмоционального состояния являются неуверенность в своих силах, сомнения в возможности достижения запланированного результата. Чтобы снизить эмоциональную напряженность, спортсмену целесообразно думать о том, что он хорошо

подготовлен, что его соперники находятся в тех же условиях и им не легче, чем ему. Он может припомнить свои успешные выступления на предыдущих соревнованиях, хорошие результаты, показанные на тренировке, и т.п.

Самоубеждение, как и самоободрение, направлено на повышение субъективной оценки вероятности достижения успеха. Спортсмен, тщательно анализируя свои возможности, возможности соперников и предполагаемые условия соревнований, доказывает себе, что его страхи и опасения не обоснованы, что он может и должен показать запланированный результат. Самоприказы типа «спокойно!», «возьми себя в руки!», «не дрожать!» и т.п. используются спортсменом в моменты четкого осознания высокой степени эмоционального возбуждения или подавленности перед стартом. Вторая группа приемов саморегуляции Произвольное расслабление мышц снижает мышечный тонус, повышенный вследствие эмоционального напряжения. Спортсмен должен заранее научиться расслаблять мышцы рук, ног, туловища, лица, используя для этого специальные упражнения. Управление дыханием заключается в том, что спортсмен заставляет себя дышать в привычном или чуть замедленном ритме, акцентируя выдох. Управление поведением, т.е. сдерживание эффективных вспышек, реакций на воздействия извне, умение управлять быстротой, амплитудой и плавностью движений, ритмом, громкостью и выразительностью речи. Использование специальной разминки не только для подготовки организма и опорно-двигательного аппарата к соревновательной деятельности, но и для регуляции эмоционального состояния. При чрезмерном эмоциональном возбуждении в разминку нужно включать упражнения для расслабления мышц, на гибкость, упражнения, выполняющиеся плавно, медленно, с большой амплитудой движения. При недостаточном возбуждении или подавленности в разминку следует включать упражнения, выполняющиеся быстро, требующие сложной координации движений (в частности, имитационные упражнения, ускорения, рывки, упражнения, выполняемые с партнером, простейшие единоборства). Следует сказать еще об одном, самом эффективном методе саморегуляции – о самовнушении с использованием аутогенной тренировки или ее различных

модификаций: психорегулирующей тренировки (А.В. Алексеев), психомышечной тренировки (А.В. Алексеев), эмоционально-волевой тренировки (А.Т. Филатов). Данные методики достаточно подробно описаны в ряде доступных изданий. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической утнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Овладение приемами самовнушения – необходимое условие подготовки высококвалифицированных фигуристов. Кроме помощи в овладении приемами саморегуляции, тренер может помочь спортсмену правильно поставить соревновательную цель. С психологических позиций правильно поставленная цель должна отвечать двум требованиям: быть желанной и быть достоверной, т. е. спортсмен должен очень хотеть достичь запланированного результата и верить в возможность его достижения.

Особую роль играют педагогические воздействия тренера, направленные на оптимизацию психического состояния спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки. В качестве таких воздействий могут быть использованы педагогические тесты, прикидки, контрольные выполнения программ, с помощью которых проверяется динамика роста подготовленности

спортсмена к соревнованию. Для оптимизации психического состояния эти проверки организуются так, чтобы убедить спортсмена в правильности хода подготовки, в том, что необходимый уровень готовности будет достигнут к моменту старта.

Для управления психическим состоянием спортсмена можно применять комфортные или дискомфортные тренировки. Такие тренировки (в зависимости от состояния спортсмена, его отношения к предстоящему соревнованию, задач, поставленных тренером) могут вызывать у спортсмена либо чувство удовлетворения, легкости, снижать уровень психической напряженности, либо, наоборот, вызывать чувство неудовлетворенности достигнутым, стимулировать к дополнительным усилиям, повышать уровень активности и эмоционального возбуждения. Воздействовать на психическое состояние можно также путем управления психологическим климатом в команде и организацией контактов. При этом контролируются влияние и поведение окружающих спортсмена людей в зависимости от его состояния и потребностей. В связи с конкретными задачами оптимизации состояния спортсмена создается желательный (щадающий или стимулирующий) режим общения, в соответствии с которым регламентируется характер и частота воздействий на спортсмена со стороны тренера, руководителей, товарищей по команде и других лиц. Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее средство формирования оптимального психического состояния спортсмена. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера.

В форме доверительной беседы тренер должен убедить спортсмена в том, что у него нет достаточных причин и оснований для опасений за исход предстоящих соревнований, что он хорошо подготовлен и в состоянии выполнить стоящие перед ним задачи, что его положение в команде твердое и ничто не угрожает его престижу. Кроме того, тренер может использовать свой авторитет для категорического внушения спортсмену всего, что он считает необходимым. При этом воля тренера должна на какое-то время подавлять волю спортсмена, преодолевать его сопротивление, рассеивать сомнения и страхи.

Несмотря на важность помощи тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям, фигурист должен знать, что такой помощи может быть недостаточно для достижения им состояния психической готовности. Он сам должен активно заниматься собственной психологической подготовкой.

3.7. Планы применения восстановительных средств по виду спорта фигурное катание на коньках

Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Примерный план применения восстановительных средств на тренировочных этапах и этапах совершенствования спортивного мастерства

таблица №25

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики фигурного катания на коньках физическая и техническая	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

подготовка.		Сбалансированное питание.	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), группы спортивного совершенствования			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно	5 – 10 мин.

		холодный, теплый.	
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в ГАУ ВО «СШ по ЗВС» разработан план антидопинговых мероприятий (см. табл.).

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов ГАУ ВО «СШ по ЗВС», предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

1). Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

2). Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

3). Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

4). Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

5). Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

6). Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

7). Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План антидопинговых мероприятий

таблица №

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Октябрь-Ноябрь,
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь,
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		Январь-Февраль
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Апрель-май

В случае дисквалификации спортсмена в связи с дополнительными нарушениями он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочных занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторская практика по тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде(группе);
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических

приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занижающиеся должны научиться под руководством тренера проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать судейские правила по фигурному катанию на коньках. Основными разделами для изучения занимающимися являются оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица. Во время подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки; принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера. Основными задачами профессиональной ориентации являются:

- обеспечение осознанного выбора профессии тренера, соответствующего интересам и психофизиологическим особенностям спортсменов;
- воздействие на развитие профессиональных качеств у занимающихся, необходимых для поступления в физкультурный вуз и дальнейшего осуществления тренерской деятельности;
- формирование основных умений, реализуемых в тренерской работе.

Примерный план инструкторской и судейской практики

таблица № 28

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Конкретизация критерий подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Современные технологии спортивной тренировки учитывают возрастные и половые особенности, а также уровень подготовленности занимающихся.

Влияние сенситивных периодов

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Примерное сенситивное (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста (по Ф.П.Суслову, Ж.К.Холодову, 1997).

таблица № 29

№ п/п	Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Рост						+	+	+	+		
2	Вес						+	+	+	+		
3	Сила максимальная							+	+		+	+
4	Быстрота		+	+	+					+	+	+
5	Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
6	Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
7	Скоростная выносливость									+	+	+
8	Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
9	Гибкость	+	+	+	+		+	+				
10	Координационные способности			+	+	+	+					
11	Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается

сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, ежели на 200-300м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих

особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ
НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

таблица № 30

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Возрастные особенности развития физических качеств.

6-10 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;
- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

10-15 лет.

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.); нервная система не всегда может выдержать мотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им

доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Биологический возраст. Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания. Для ведущих фигуристов характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися спортом. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условия режима питания, характер нагрузок и др.).

Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретардантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства. Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап.

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Фигурное катание на коньках», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Фигурное катание на коньках»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных

соревнованиях;

- общая и специальная психологическая подготовка;

- укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки, установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

В соответствии с ними разрабатываются требования для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий год этапа спортивной подготовки. При этом соблюдается ежегодная динамика роста спортивных показателей.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
ТЕХНИЧЕСКОМУ МАСТЕРСТВУ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

таблица № 31

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет незачет	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной подготовки				

Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.9 с	не больше 7.2 с
		незачет	больше 6.9 с	больше 7.2 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	зачет	не больше 50 см	не больше 40 см
		незачет	больше 50 см	больше 40 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места, см	зачет	118 см и больше	112 см и больше
		незачет	117 см и меньше	111 см и меньше
	Прыжок вверх с места	зачет	27 см и больше	24 см и больше
		незачет	меньше 27 см	меньше 24 см
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	зачет	13 раз и больше	12 раз и больше
		незачет	меньше 13 раз	меньше 12 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	зачет	13 раз и больше	8 раз и больше
		незачет	меньше 13 раз	меньше 8 раз
Координация	Челночный бег 3х10м.	зачет	не больше 9.2 с	не больше 9.3 с
		незачет	больше 9.2 с	больше 9.3 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с.	зачет	65 раз и больше	
		незачет	меньше 65 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с.	зачет	30 раз и больше	
		незачет	меньше 30 раз	

Техническое мастерство

таблица № 32

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/ незачет	юноши	девушки
Скольжение «Ёлочкой» (вперед, назад)	зачет	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.	
	незачет	Значительные погрешности в технике толка, скольжение на двух ногах.	
Упражнение «Фонарики» (вперед, назад)	зачет	Уверенное выполнение серии фонариков. Хорошая осанка.	
	незачет	Нет серии фонариков.	

Упражнение «Цапелька» на любой ноге	зачет	Прямые руки, опорная нога, прямая спина. Удержание равновесия не менее 6 сек.
	незачет	Не умение держать равновесие на одной ноге.
Приседания на двух ногах	зачет	Низкий присед, близкое расположение ног, хорошая осанка, удержание позиции 5 сек.
	незачет	Не умение приседать, постоянное падение при выполнении упражнения.
Выпады в «змейке» (вперед, назад)	зачет	Четкая постановка ребра, прямая спина, вытянутые руки.
	незачет	Отсутствия выпадов.
Выпрыгивание из позиции, сидя «саночки»	зачет	Высокий подскок, ровная спина, руки.
	незачет	Отсутствие подскока.
Вращение на двух ногах	зачет	Вращение не менее 3-х оборотов, спина и ноги прямые.
	незачет	Отсутствие вращения.

Хореографическая подготовка

Упражнение «Лодочка»	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни , прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Согнутая спина, не натянутые ступни, просвет между ногами и полом.
Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни , прямые колени Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Согнутая спина, не натянутые ступни, просвет между ногами и полом.
Упражнение «Складка стоя»	Зачет	Колени не согнуты, грудь прижата к ногам. Удержание равновесия в течение 10 сек.
	Незачет	Согнуты колени. Наличие просвета между коленями и туловищем. Удержание равновесия менее 10 сек.
Упражнение на равновесие «Цапелька»	Зачет	Прямые руки, опорная нога, прямая спина. Удержание равновесия не менее 10 сек.
	Незачет	Согнутые руки, опорная нога согнута. Удержание равновесия менее 10 сек.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативы

контрольно-переводных экзаменов по общей физической, специальной физической подготовки, техническому мастерству, хореографической подготовки на отделении фигурного катания на коньках для групп начальной подготовки - 1 года

таблица № 33

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет/ незачет	юноши	девушки

Нормативы общей физической, специальной подготовки				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.9 с	не больше 7.2 с
		незачет	больше 6.9с	больше 7.2с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	зачет	не больше 48 см	не больше 39 см
		незачет	больше 48 см	больше 39 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места , см	зачет	120 см и больше	114 см и больше
		незачет	меньше 120 см	меньше 114 см
	Прыжок вверх с места	зачет	28 см и больше	24 см и больше
		незачет	меньше 28 см	меньше 28 см
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	зачет	13 раз и больше	12 раз и больше
		незачет	меньше 13 раз	меньше 12 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	зачет	12 раз и больше	8 раз и больше
			меньше 12 раз	меньше 8 раз
	Приседание «пистолетик» (правая, левая нога) кол-во раз	зачет	10 раз и больше	8 раз и больше
		незачет	меньше 10 раз	меньше 8 раз
Координация	Челночный бег 3х10м	зачет	не больше 9.2 с	не больше 9.3 с
		незачет	больше 9.2 с	больше 9.3 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с.	зачет	67 раз и больше	
		незачет	меньше 65 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с.	зачет	30 раз и больше	
		незачет	меньше 30 раз	
	Прыжок с поротом «туры» (вправо, влево), обороты	зачет	больше 1.25 оборотов	
		незачет	Меньше 1.0 оборота	

Техническое мастерство

таблица № 34

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет незачет	юноши	девушки
Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад	зачет	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.	
	незачет	Значительные погрешности в технике толка, скольжение на двух ногах.	
Шаги по восьмерке (вальсовый шаг, джаксон по прямой)	зачет	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение рёберности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости.	
	незачет	Невыполнение поворота, выполнение поворота на двух ногах.	
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Рёберность.	
	незачет	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	
Вращение в одной позиции без смены ног	зачет	Базовый уровень вращения (не менее 5 оборотов).	
	незачет	Отсутствие вращения. Заход прыжком запрещен	
Перекидной прыжок	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.25 оборота.	
Два прыжка в 1 оборот (различных)	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более	

Хореографическая подготовка

таблица № 35

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнение «Мост» из положения лёжа	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, ног. Близкое положение ладоней и ступней. Ярко-выраженный прогиб в спине. Удержание позиции не менее 10 сек.
	Незачет	Нечеткое положение. Ладони далеко от ступней.
Позиция «Ласточка» (правая, левая нога)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 10 сек.
	Незачет	Нет четкой линии. Удержание равновесия менее 10 сек.
Вращение по V, IV позициям на месте, по диагонали	Зачет	Владение техникой вращения, правильное положение ног, рук, удержание оси (центр тяжести)
	Незачет	Нет координации движений, отсутствие музыкально-ритмичного навыка.

Нормативы

контрольно-переводных экзаменов по общей физической , специальной физической подготовки, техническому мастерству, хореографической подготовки на отделении фигурного катания на коньках для начальной подготовки - 2 года

таблица № 36

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		зачет\незачет	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной подготовки				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.8 с	не больше 7.1 с
		незачет	больше 6.8 с	больше 6.8 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	зачет	не больше 47 см	не больше 37 см
		незачет	больше 47 см	больше 37 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места , см	зачет	123 см и больше	117 см и больше
		незачет	меньше 123 см	меньше 117 см
	Прыжок вверх с места	зачет	не больше 28 см	не больше 25 см
		незачет	меньше 28 см	меньше 25 см
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	зачет	14 раз и больше	13 раз и больше
		незачет	меньше 14 раз	меньше 13 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	зачет	13 раз и больше	9 раз и больше
		незачет	меньше 13 раз	меньше 9 раз
	Приседание «пистолетик» (правая, левая нога) за 20 сек	зачет	12 раз и больше	10 раз и больше
		незачет	меньше 12 раз	меньше 10 раз
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 9.1 с	не больше 9.2 с
		незачет	больше 9.1 с	больше 9.2 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с.	зачет	69 раз и больше	
		незачет	меньше 69 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за	зачет	37 раз и больше	

60 с.	незачет	меньше 37 раз
Двойные прыжки на скакалке (кол-во раз за 60 с)	зачет	10 раз и больше
	незачет	меньше 10 раз
Прыжок с поворотом «туры» (вправо, влево), обороты	зачет	1.5 оборотов и больше
	незачет	1.25 и меньше оборотов

Техническое мастерство

таблица № 37
девушки

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет /незачет	юноши	девушки
Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад	зачет	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.	
	незачет	Значительные погрешности в технике толка, нарушение осанки, тихий ход	
Шаги по восьмерке (вальсовый шаг, джаксон по прямой)	зачет	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости.	
	незачет	Невыполнение поворота, выполнение поворота на двух ногах.	
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность.	
	незачет	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	
Вращение в одной позиции без смены ног	зачет	Базовый уровень вращения (8 оборотов).	
	незачет	Базовый уровень вращения (менее 5 оборотов). Заход прыжком в обоих вращениях запрещен.	
Комбинированное вращение со сменой ног или без смены ног- 3 позиции	зачет	Базовый уровень вращения. (8 оборотов).	
	незачет	Базовый уровень вращения (не менее 5 оборотов). Заход прыжком в обоих вращениях запрещен. Отсутствие базовой позиции либело или волчок.	
Три прыжка в 1 оборот	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут.	
Каскад из двух прыжков	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут	

Хореографическая подготовка

таблица № 38

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни , прямые колени . Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнение «Мост» из положения лёжа	Зачет	Близкое положение ладоней и ступней. Ярко-выраженный прогиб в спине. Удержание позиции не менее 10 сек.
	Незачет	Нечеткое положение. Ладони далеко от ступней.
Позиция «Ласточка» (правая, левая нога)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 5 сек.
	Незачет	Нет четкой линии. Удержание равновесия не менее 10 сек.
Позиция "Кольцо", "Затяжка", "Бильман" (только для девушек)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 10 сек.
	Незачет	Нет прогиба, ноги согнуты. Удержание равновесия менее 10 сек.
Вращение по V, VI позициям на месте, по диагонали	Зачет	Владение техникой вращения, правильное положение ног, рук, удержание оси (центр тяжести)
	Незачет	Нет координации движений, отсутствие музыкально-ритмического навыка.

Нормативы

контрольно-переводных экзаменов по общей физической, специальной физической подготовки, техническому мастерству, хореографической подготовки на отделении фигурного катания на коньках для групп начальной подготовки - 3 года

таблица № 39

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет незачет	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной подготовки				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.7 с	не больше 7.0 с
		незачет	больше 6.7 с	больше 7.0 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	зачет	не больше 45 см	не больше 35 см
		незачет	больше 45 см	больше 35 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места , см	зачет	не больше 125 см	не больше 118 см
		незачет	меньше 125 см	меньше 118 см

	Прыжок вверх с места	зачет	29 см и больше	26 см и больше
		незачет	меньше 29 см	меньше 26 см
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	зачет	15 раз и больше	14 раз и больше
		незачет	меньше 15 раз	меньше 14 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	зачет	14 раз и больше	10 раз и больше
		незачет	меньше 14 раз	меньше 10 раз
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 9.0 с	не больше 9.1 с
		незачет	больше 9.0 с	больше 9.1 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с.	зачет	71 раз и больше	
		незачет	меньше 71 раза	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с.	зачет	39 раз и больше	
		незачет	меньше 39 раза	
	Двойные прыжки на скакалке, кол-во раз в минуту	зачет	15 раз и больше	
		незачет	меньше 15 раз	
	Прыжок с поворотом «туры» (вправо, влево), обороты	зачет	1.75 оборотов и больше	
		незачет	1,5 оборотов и меньше	

Техническое мастерство

таблица № 40

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/незачет	юноши	девушки
Скольжение перебежкой: по восьмерке, петлевой шаг, 2-кратные тройки вперед наружу (ВН) и вперед во внутрь (ВВ)	зачет	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение ребёрности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости.	
	незачет	Невыполнение поворота, выполнение поворота на двух ногах.	
Хореографическая последовательность	зачет	Резвый разбег, красивые позиции, скольжение в позах не менее 5 сек. Реберность.	

	незачет	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Вращение в одной позиции со сменой ног	зачет	1-й уровень вращения.
	незачет	Базовый уровень
Комбинированное вращение со сменой ног или без смены ног-3 позиции	зачет	1-й уровень вращения. Заход прыжком в обоих вращениях запрещены.
	незачет	Базовый уровень.
Три прыжка в 1 оборот: «Ритбергер», «Флип», «Лутц»	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут.
Каскад из двух прыжков	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут
Прыжок «Аксель»	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, недокрут 0,5 оборота и более.
Два любых прыжка в 2 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде :падение, две ноги, недокрут.

Хореографическая подготовка

таблица № 41

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни , прямые колени . Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнение «Мост» из положения лёжа	Зачет	Близкое положение ладоней и ступней. Ярко-выраженный прогиб в спине. Удержание позиции не менее 10 сек.
	Незачет	Нечеткое положение. Ладони далеко от ступней.
Позиция «Ласточка» (правая, левая нога)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 5 сек.
	Незачет	Нет четкой линии. Удержание равновесия не менее 10 сек
Позиция "Кольцо", "Затяжка", "Бильман" (только для девушек)	Зачет	Прогиб в спине, ноги прямые. Свободная нога выше головы. Удержание равновесия не менее 10 сек.
	Незачет	Нет прогиба, ноги согнуты. Удержание равновесия менее 10 сек.
Вращение по V, VI позициям, на месте, по диагонали	Зачет	Владение техникой вращения, правильное положение ног, рук, удержание оси (центр тяжести)
	Незачет	Нет координации движений,

На конец года иметь 2 юношеский спортивный разряд

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

таблица № 42

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		юноши	девушки	
Нормативы общей физической, специальной подготовки				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.6 с	не больше 6.9 с
		незачет	больше 6.6 с	больше 6.9 с
Скоростная выносливость	Бег 400 м	зачет	не больше 1:30.0	не больше 1:32.0
		незачет	больше 1:30.0	больше 1:32.0
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	зачет	не больше 40 см	не больше 30 см
		незачет	больше 40 см	больше 30 см
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места, см	зачет	135 см и больше	130 см и больше
		незачет	меньше 135 см	меньше 130 см
	Прыжок вверх с места	зачет	32 см и больше	28 см и больше
		незачет	меньше 32 см	меньше 28 см
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	зачет	18 раз и больше	17 раз и больше
		незачет	меньше 18 раз	меньше 17 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	зачет	18 раз и больше	14 раз и больше
		незачет	меньше 18 раз	меньше 17 раз
	Приседание pistolетик (правая, левая нога) кол-во раз за 20с	зачет	15 раз и больше	14 раз и больше
		незачет	меньше 15 раз	меньше 14 раз
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 8.9 с	не больше 9.0 с
		незачет	больше 8.9 с	больше 9.0 с

	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с.	зачет	80 раз и больше
		незачет	меньше 80 раз
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с.	зачет	40 раз и больше
		незачет	меньше 40 раз
	Двойные прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	зачет	46 раз и больше
		незачет	меньше 46 раз
	Прыжки с поворотом «туры» (вправо, влево) обороты	зачет	2.0 оборота и больше
		незачет	1.75 оборота и меньше

Техническое мастерство

таблица № 43

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/ незачет	юноши	девушки
Дорожка шагов или хореографическая последовательность	зачет	1-й уровень дорожки.	
	незачет	Базовый уровень дорожки	
Комбинированное вращение со сменой ноги	зачет	2-й уровень вращения.	
	незачет	1-й уровень вращения	
Вращение в одной позиции со сменой ноги или без смены ноги (волчок или либела)	зачет	2-й уровень вращения.	
	незачет	1-й уровень вращения	
Прыжок «Аксель» в 1 оборот	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.	
Каскад или комбинация 1А + 2прыжка; 2 прыжка+ 1А, 2 +2	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.	
Три прыжка в 2 оборота (любые)	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.	

Хореографическая подготовка

таблица № 44

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни , прямые колени . Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

НОРМАТИВЫ

**контрольно - переводных экзаменов по общей физической, специальной физической
подготовки техническому мастерству, хореографической подготовки на отделении фигурного
катании на коньках в тренировочной группе (спортивная специализация) -2 года**

таблица № 45

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет Незачет	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной подготовки				
Скоростные качества	Бег 30 м	зачет	не больше 6.5 с	не больше 6.8 с
		незачет	больше 6.5 с	больше 6.8 с
Скоростная выносливость	Бег 400 м	зачет	не больше 1:28.0	не больше 1:30.0
		незачет	больше 1:28.0	больше 1:30.0
Гибкость	Выкрут прямых рук назад	зачет	не больше 38 см	не больше 28 см
		незачет	больше 38 см	больше 28 см
Сила	Приседание «пистолетик»	зачет	18 раз и больше	16 раз и больше

	(правая, левая нога) за 20 с	незачет	меньше 18 раз	меньше 16 раз
	Прыжки в длину с места , см	зачет	150 см и больше	145 см и больше
		незачет	меньше 150 см	меньше 145 см
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с.	зачет	110 раз и больше	
		незачет	меньше 110 раз	
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	зачет	34 см и больше	29 см и больше
		незачет	меньше 34 см	меньше 29 см
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	зачет	20 раз и больше	18 раз и больше
		незачет	меньше 20 раз	меньше 18 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с	зачет	20 раз и больше	16 раз и больше
		незачет	меньше 20 раз	меньше 16 раз
	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 8.6 с	не больше 8.9 с
		незачет	больше 8.6 с	больше 8.9 с
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с.	зачет	51 раз и больше	
		незачет	меньше 51 раз	
Координация	Двойные прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с.	зачет	70 раз и больше	
		незачет	меньше 70 раз	
	Прыжки с поворотом «туры» (вправо, влево) обороты	зачет	2.0 оборота и больше	
		незачет	1.75 оборота и меньше	

Техническое мастерство

таблица № 46

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет	юноши	девушки
	/незачет		
Дорожка шагов	зачет	1-й уровень дорожки.	
	незачет	Базовый уровень дорожки.	
Комбинированное вращение со	зачет	3-й уровень вращения.	

сменой ног	незачет	2-й уровень вращения.
Прыжок «Аксель» в 2 или в 1 оборот	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.
Четыре прыжка в 2 оборота (любые)	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.
Каскад из двух прыжков: 2 оборота +2 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.
Прыжок во вращении	зачет	3-й уровень вращения.
	незачет	2-й уровень вращения.
Вращение в «Либела» или «Волчок» со сменой ноги (юноши), позиция «Заклон назад» или в сторону (девушки)	зачет	2-й уровень вращения.
	незачет	1-й уровень вращения.

Хореографическая подготовка

таблица № 47

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

НОРМАТИВЫ

контрольно - переводных экзаменов по общей физической, специальной физической подготовки техническому мастерству, хореографической подготовки на отделения фигурного катании на коньках в тренировочной группе (спортивная специализация) -3 года

таблица № 48

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физические качества		Зачет незачет	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной подготовки				
Скоростные качества	Бег 60 м	зачет	не больше 10.7 с	не больше 10.8 с
		незачет	больше 10.7 с	больше 10.8 с
	Бег 100 м	зачет	не больше 14.8 с	не больше 15.0 с
		незачет	больше 14.8 с	Больше 15.0 с
Скоростная выносливость	Бег 400 м	зачет	не больше 1:21.0	не больше 1:23.0
		незачет	больше 1:21.0	больше 1:23.0
Выносливость	Бег 1000м	зачет	не больше 5 мин 00 с	не больше 5 мин 10 с
		незачет	больше 5 мин 00 с	больше 5 мин 10 с
Сила	Приседание «пистолетик» (правая, левая нога) за 20 с	зачет	18 раз и больше	16 раз и больше
		незачет	меньше 18 раз	меньше 16 раз
	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками весом 2 кг	зачет	3м75 см и больше	3 м и больше
		незачет	меньше 3м.75 см	меньше 3м
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	зачет	25 раз и больше	20 раз и больше
		незачет	меньше 25 раз	меньше 20 раз
	Подтягивание из виса на перекладине	зачет	6 раз и больше	2 раза и больше
		незачет	меньше 6 раз	меньше 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места , см	зачет	177 см и больше	168 см и больше
		незачет	меньше 177 см	меньше 168 см
	Прыжок вверх с места	зачет	38 см и больше	30 см и больше

Координация	Челночный бег 3x10м.	незачет	меньше 38 см	меньше 30 см
		зачет	не больше 8.6 с	не больше 8.8 с
		незачет	больше 8.6 с	больше 8.8 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с.	зачет	167 раз и больше	
		незачет	меньше 167 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с.	зачет	82 раз и больше	
		незачет	меньше 82 раз	
	Тройные прыжки на скакалке на 2-х ногах, кол-во раз за 60 сек	зачет	41 раз и больше	
		незачет	меньше 41 раза	
	Прыжки с поворотом «туры» (вправо, влево) обороты	зачет	2.25 и больше	
		незачет	меньше 2.0 оборотов	

Техническое мастерство

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/незачет	таблица № 49	
		юноши	девушки
Дорожка шагов	зачет	2-й уровень дорожки.	
	незачет	1-й уровень дорожки	
Комбинация вращений только одной сменой ноги	зачет	4-й уровень вращения	
	незачет	3-й уровень вращения	
Прыжки во вращении (мин 8 обор.)	зачет	4-й уровень вращения	
	незачет	3-й уровень вращения	
Вращение в позиции «Заклон»назад или в сторону для девочек.(мин.8 оборотов)позиция либела или волчек со сменой ноги – для юношей(мин.8 об)	зачет	3-й уровень вращения.	
	незачет	2-й уровень вращения.	
Двойной «Аксель» + "Каскад"	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.	

Двойной «Аксель»	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.
2 Каскада из двух прыжков: 3+3 или 3+2 или 2+2 или 2+3	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.
Любой прыжок с шагов в два или три оборота.	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.

Хореографическая подготовка

таблица № 50

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

НОРМАТИВЫ

контрольно - переводных экзаменов по общей физической, специальной физической подготовки технического мастерству, хореографической подготовки на отделении фигурного катания на коньках в тренировочной группе (спортивная специализация) — 4 года

таблица № 51

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
		Зачет незачет	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной подготовки				
Скоростные качества	Бег 60 м	зачет	не больше 10.6 с	не больше 10.9 с
		незачет	больше 10.6 с	больше 10.9 с
Скоростная выносливость	Бег 100 м	зачет	не больше 14.6 с	не больше 14.8 с
		незачет	больше 14.8 с	больше 15.0 с
	Бег 400 м	зачет	не больше 1:19.0	не больше 1:20.0
		незачет	больше 1:19.0	больше 1:20.0
Выносливость	Бег 1000м	зачет	не больше 4 мин 50 с	не больше 5 мин 00 с
		незачет	больше 4 мин 50 с	больше 5 мин 00 с
Сила	Приседание «пистолетик» (правая, левая нога) за 20 с	зачет	18 раз и больше	16 раз и больше
		незачет	меньше 18 раз	меньше 16 раз
	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками весом 2 кг	зачет	3м80 см и больше	3 м 05 см и больше
		незачет	меньше 3м.80 см	меньше 3м 05 см
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	зачет	30 раз и больше	25 раз и больше
		незачет	меньше 30 раз	меньше 25 раз
	Подтягивание из виса на перекладине	зачет	8 раз и больше	4 раза и больше
		незачет	меньше 8 раз	меньше 4 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места , см	зачет	177 см и больше	168 см и больше
		незачет	меньше 177 см	меньше 168 см
	Прыжок вверх с места	зачет	38 см и больше	32 см и больше
		незачет	меньше 38 см	меньше 32 см

Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 8.4 с	не больше 8.6 с
		незачет	больше 8.6 с	больше 8.8 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с.	зачет	160 раз и больше	
		незачет	меньше 160 раз	
	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с.	зачет	75 раз и больше	
		незачет	меньше 75 раз	
	Тройные прыжки на скакалке на 2-х ногах, кол- во раз за 60 сек	зачет	45 раз и больше	
		незачет	меньше 45 раз	
	Прыжки с поворотом «туры» (вправо, влево) обороты	зачет	2.5 оборота и больше	
		незачет	2.25 оборота и меньше	

Техническое мастерство

таблица № 52

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/незачет	юноши	девушки
Дорожка шагов	зачет	3-й уровень дорожки.	
	незачет	2-й уровень дорожки	
Комбинация вращений только одной сменой ноги	зачет	4-й уровень вращения	
	незачет	3-й уровень вращения	
Вращение в позиции «Заклон»назад или в сторону для девочек.(мин.8 оборотов)позиция либела или волчек со сменой ноги – для юношей(мин.8 об)	зачет	4-й уровень вращения.	
	незачет	3-й уровень вращения.	
Прыжок «Аксель» в 2 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.	
Два прыжка в три оборота (любые)	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.	
Каскада из двух прыжков: 2А +2;	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с	

3+3 3+2; 2+3		набором скорости.
	незачет	На выезде: падение, недокрут 0.5 оборота и более.
Прыжок во вращении	зачет	4-й уровень вращения
	незачет	3-й уровень вращения

Хореографическая подготовка

таблица № 53

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни , прямые колени . Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

НОРМАТИВЫ

контрольно - переводных экзаменов по общей физической, специальной физической подготовки
техническому мастерству, хореографической подготовки на отделении фигурного катании на коньках в
тренировочной группе (спортивная специализация) — 5 года

таблица № 54

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		
	Зачет незачет	юноши	девушки
Нормативы общей физической, специальной подготовки			

Скоростные качества	Бег 60 м	зачет	не больше 10.5 с	не больше 11.0 с
		незачет	больше 10.5 с	больше 11.0 с
	Бег 100 м	зачет	не больше 14.4 с	не больше 14.6 с
		незачет	больше 14.4 с	больше 14.6 с
Скоростная выносливость	Бег 400 м	зачет	не больше 1:16.0	не больше 1:19.0
		незачет	больше 1:16.0	больше 1:19.0
Выносливость	Бег 1000м	зачет	не больше 4 мин 40 с	не больше 4 мин 50 с
		незачет	больше 4 мин 40 с	больше 4 мин 50 с
Сила	Приседание «пистолетик» (правая, левая нога) за 20 с	зачет	18 раз и больше	16 раз и больше
		незачет	меньше 18 раз	меньше 16 раз
	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками весом 2 кг	зачет	3м86 см и больше	3 м11 см и больше
		незачет	меньше 3м.86 см	меньше 3м 11 см
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	зачет	35 раз и больше	30 раз и больше
		незачет	меньше 35 раз	меньше 30 раз
	Подтягивание из виса на перекладине	зачет	10 раз и больше	6 раза и больше
		незачет	меньше 10 раз	меньше 6 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места , см	зачет	181 см и больше	171 см и больше
		незачет	меньше 181 см	меньше 171 см
	Прыжок вверх с места	зачет	41 см и больше	35 см и больше
		незачет	меньше 41 см	меньше 35 см
Координация	Челночный бег 3x10м.	зачет	не больше 8.3 с	не больше 8.5 с
		незачет	больше 8.3 с	больше 8.5 с
	Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с.	зачет	170 раз и больше	
		незачет	меньше 170 раз	

	Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с.	зачет	85 раз больше
		незачет	меньше 85 раз
	Тройные прыжки на скакалке на 2-х ногах, кол-во раз за 60 сек	зачет	50 раз и больше
		незачет	меньше 50 раз
	Прыжки с поворотом «туры» (вправо, влево) обороты	зачет	2.75 оборота и больше
		незачет	2.5 оборота и меньше

Техническое мастерство

таблица № 55

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/ незачет	юноши	девушки
Дорожка шагов	зачет	3-й уровень дорожки.	
	незачет	2-й уровень дорожки.	
Комбинация вращений со сменой ноги	зачет	4-й уровень вращения	
	незачет	3-й уровень вращения	
Вращение в позиции «Заклон» назад или в сторону (девушки) позиция «Либело» или «волчек» со сменой ноги — для юношей	зачет	4-й уровень вращения	
	незачет	3-й уровень вращения	
Прыжок «Аксель» в 2 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.	
Три прыжка в 3 оборота (любые)	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.	
Каскад из двух прыжков: 3+3; 3+2; 2+3	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.	
Прыжок во вращении	зачет	4-й уровень вращения	
	незачет	3-й уровень вращения	

Хореографическая подготовка

таблица № 56

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни , прямые колени . Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

таблица № 57

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 60 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Техническое мастерство

таблица № 55

Контрольные упражнения (тесты)	Зачет/ незачет	юноши	девушки
Дорожка шагов	зачет	3-й уровень дорожки.	
	незачет	2-й уровень дорожки.	
Комбинация вращений со сменой ноги	зачет	4-й уровень вращения	
	незачет	3-й уровень вращения	
Вращение в позиции «Заклон» назад или в сторону (девушки) позиция «Либело» или «волчек» со сменой ноги — для юношей	зачет	4-й уровень вращения	
	незачет	3-й уровень вращения	
Прыжок «Аксель» в 2 оборота	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.	
Три прыжка в 3 оборота (любые)	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.	
Каскад из двух прыжков: 3+3; 3+2; 2+3	зачет	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	
	незачет	Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: две ноги, недокрут менее 0.5 оборотов.	
Прыжок во вращении	зачет	4-й уровень вращения	
	незачет	3-й уровень вращения	

Хореографическая подготовка

таблица № 56

Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Зачет	Прямая спина, натянутые ступни, прямые колени. Отсутствие просвета между ногами и полом.
	Незачет	Колени согнуты. Нет четкой линии.
Упражнения «Экзерсис» у станка	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.
Упражнения «Экзерсис» на середине	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

«Аллегро»	Зачет	Правильное положение корпуса, положение рук, знание позиции ног. Владение техникой исполнения движения.
	Незачет	Неусвоенный материал, неправильное исполнение позиции рук, ног, плохая растяжка.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Рекомендуется использовать четыре вида контроля: этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки. (Оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта). Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале (февраль-март) и в конце учебного года (сентябрь-ноябрь).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического

мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

При приёме обязательной технической программы оценка производится в баллах от 1 до 10. Оценка производится в баллах от 1 до 10. Обычно контроль осуществляется в конце учебного года, основные требования по физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Контрольные требования по видам спортивной подготовки на конец тренировочного года

Таблица №

Год подготовки	Требования по физической, спортивно-технической и тактической подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	
1 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, хореографическая подготовка
2,3 года	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, хореографическая подготовка
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1,2,3,4,5 года	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП, хореографическая подготовка, 2 юношеский разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	
1 год и далее	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, СП, хореографическая подготовка, кандидат в мастера спорта

Условные обозначения:

ОФП - общая физическая подготовка;

СФП - специальная физическая подготовка;

ТП – техническая подготовка;

СП - соревновательная практика.

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта фигурное катание на коньках, представлены в таблицах:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица №

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,9с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица №

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок в верх с места (не менее 29 см)	Прыжок в верх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица №

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11,0с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин. 50 с.)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 90 с.)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах: № 23, № 24, № 25, № 26

Тестирование проводится в соответствии с установленные сроки (обычно в конце года).

Результаты тестирования хранятся в учреждении в отделениях по видам спорта. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

По результатам исследования выносится заключение о функциональной готовности спортсмена к выполнению спортивных нагрузок.

Методические указания по организации и проведению тестирования

Начальная подготовка

1). Бег 30 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» -прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.

2). Челночный бег 3 x 10 м. Проводится в помещении или на открытом воздухе. Челночный бег заключается в непрерывном прохождении одной и той же дистанции (10 м) в прямом и обратном направлении на максимальной скорости. Результат фиксируется с помощью секундомера по пересечению плечами спортсмена финишной линии.

3). Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти

прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком двух ног выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под ногами. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая, колени и носки натянуты.

4). Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком одной ноги (другая согнута в колене, выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под толчковой ногой. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая.

5). Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

6). Прыжок в верх с места. Исходное положение: стоя боком к стене, прямая рука вытянута вверх насколько можно высоко - делается отметка о касании. Толчком двух ног выпрыгнуть вверх коснуться пальцами стены, судья делает вторую отметку о касании. Разница между двумя отметками и является высотой прыжка.

7). Подъём туловища из положения лежа за 60 секунд. Выполняется из исходного положения: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. По команде «Марш» включается секундомер, фиксируется количество выполненных подъёмов от касания лопаток мата(пола) до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата (пола). Фиксируется количество правильно выполненных подъёмов на время.

8). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 секунд. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. По команде «Марш!» включается секундомер.

Упражнение выполняется в темпе без остановок. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, на время.

9). Выкрут прямых рук вперёд-назад. Исходное положение взявшись за концы гимнастической палки (веревки), руки сзади выполнить выкрут прямых рук вперёд, руки прямые. Засчитывается минимальное расстояние между руками.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1). Бег 30 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» -прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.

2). Челночный бег 3 x 10 м. Проводится в помещении или на открытом воздухе. Челночный бег заключается в непрерывном прохождении одной и той же дистанции (10 м) в прямом и обратном направлении на максимальной скорости. Результат фиксируется с помощью секундомера по пересечению плечами спортсмена финишной линии.

3). Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком двух ног выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под ногами. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая, колени и носки натянуты.

4). Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком одной ноги (другая согнута в колене, выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под толковой

ногой. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая.

5). Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

6). Прыжок в верх с места. Исходное положение: стоя боком к стене, прямая рука вытянута вверх насколько можно высоко - делается отметка о касании. Толчком двух ног выпрыгнуть вверх коснуться пальцами стены, судья делает вторую отметку о касании. Разница между двумя отметками и является высотой прыжка.

7). Подъём туловища из положения лежа за 60 секунд. Выполняется из исходного положения: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. По команде «Марш» включается секундомер, фиксируется количество выполненных подъёмов от касания лопаток мата (пола) до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата (пола). Фиксируется количество правильно выполненных подъёмов на время.

8). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 секунд. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. По команде «Марш!» включается секундомер. Упражнение выполняется в темпе без остановок. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, на время.

9). *Выкрут прямых рук вперёд-назад*. Исходное положение взявшись за концы гимнастической палки (веревки), руки сзади выполнить выкрут прямых рук вперёд, руки прямые. Засчитывается минимальное расстояние между руками.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1). Бег 30 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта).

По команде «Внимание!» -прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.

2). Бег 1000 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

3). Челночный бег 3 х 10 м. Проводится в помещении или на открытом воздухе. Челночный бег заключается в непрерывном прохождении одной и той же дистанции (10 м) в прямом и обратном направлении на максимальной скорости. Результат фиксируется с помощью секундомера по пересечению плечами спортсмена финишной линии.

4). Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком двух ног выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под ногами. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая, колени и носки натянуты.

5). Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком одной ноги (другая согнута в колене, выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под толчковой ногой. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая.

6). Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

7). Прыжок вверх с места. Исходное положение: стоя боком к стене, прямая рука вытянута вверх насколько можно высоко - делается отметка о касании. Толчком двух ног выпрыгнуть вверх коснуться пальцами стены, судья делает вторую отметку о касании. Разница между двумя отметками и является высотой прыжка.

8). Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы. Исходное положение: сед на гимнастический мат к линии старта, ноги за пределами стартовой линии разведены в стороны, мяч в руках. Сделав замах двумя руками с мячом назад, выполнить бросок мяча вперед-вверх. вверх руках. Измерительной лентой произвести замер броска.

9). Подтягивание из виса на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

V. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. Метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2004г.
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.

4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
6. Горбунова Г.М., Тишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод, письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
7. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
9. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
10. Корешев И. А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОТ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
13. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
14. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986г.
15. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
16. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.

17. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
18. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
19. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно- методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
20. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
21. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.
22. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
23. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
24. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
25. 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.
26. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод, неф.), Минск, 1986г.
28. Тихомиров А.К. Методическа оценки физической и спортивно- технической подготовленности фигуристов. Метод, рекомендации. М., 1983г.
29. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.

30. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы(Москомспорт (<http://sport.mos.ru>))
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
4. Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>)
5. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
8. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
9. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

6. План физкультурных и спортивных мероприятий по виду спорта фигурное катание на коньках (приложение 1)

