

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО СШ  
протокол №1 от 07.02.2023г.



**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
Вид спорта «Фигурное катание на коньках» (0500003611Я)**

**Программа разработана  
на основании федерального стандарта спортивной подготовки  
(утвержденного приказом Мин спорта России от 17 сентября 2022г. № 738)**

Минимальный срок реализации  
Программы 8 лет и максимальным сроком  
не ограничивается.

Разработчик:  
Дмитриева А.В., инструктор-методист

Ленинск-Кузнецкий  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее МБУДО СШ) по виду спорта «фигурное катание на коньках» разработана в соответствии с законами, нормативными актами:

Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 02.08.2019г.);

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

Требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 17.09.2022г. № 738.

Приказ Минспорта России от 24.06.2021 № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".

В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках должны решаться следующие задачи: Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд города, Кемеровской области-Кузбасс и Российской Федерации по виду спорта фигурное катание на коньках.

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.
2. Подготовка инструкторов по спорту и судей по фигурному катанию на коньках.
3. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.
4. Срок реализации программы не ограничен.

**Характеристика вида спорта - фигурное катание на коньках, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.**

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов - шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного

катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, - быстрота реакции и совершенная координация.

Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Фигурное катание на коньках - один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте.

Обнаружена слабая связь между спортивным результатом, показанным при первом выступлении на чемпионате мира и соответствующим этому результату возрастом, т.е. место, занятое при дебюте на чемпионате мира, не зависит от возраста фигуриста. Также не обнаружено связи между максимальным результатом, показанным спортсменом и соответствующим этому результату возрастом. Однако между возрастом начала выступлений на чемпионатах мира и возрастом, в котором был показан максимальный результат, обнаружена высокой силы связь. Следовательно, чем меньше был возраст спортсмена при его первом выступлении, тем меньший возраст соответствовал максимальному результату.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса в фигурном катании на коньках необходимо учитывать возраст первого выступления на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, возрастную зону возможного снижения результатов, возраст достижения максимального результата, среднее

количество лет выступлений на крупных соревнованиях, скорость прироста спортивных результатов. Специфика фигурного катания позволяет спортсменам демонстрировать высокое мастерство в юном возрасте и одновременно дает возможность значительно увеличить возрастную зону максимальных результатов вплоть до границ наибольшего расцвета физических и психических качеств человека (для мужчин 25-30 лет, для женщин 22-27 лет).

Чтобы добиться успеха в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст достижения первых результатов определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем физической подготовленности. Для достижения уровня мастера спорта требуется, как правило, не менее 8-12 лет даже очень одаренным фигуристам, если они начали заниматься спортом в 4-5 лет. Особое значение следует уделять оценке индивидуальных особенностей юных спортсменов, которая должна отражаться на основе учета комплекса показателей.

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинга в спорте.

### **Структура системы многолетней подготовки**

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов и содействует успешному решению задач спортивной подготовки, учитывая специфику данного вида спорта.

Многолетняя подготовка учащихся включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи: 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»;
- приобретение опыта выступления на официальные спортивные соревнования по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта фигурное катание на коньках. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

### **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, режиму учебно-тренировочной деятельности, количественному и качественному составу учащихся, а также минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности и др.

### **Структура учебно-тренировочного процесса**

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» содействует успешному решению задач спортивной подготовки, учитывая специфику данного вида спорта. (приложение № 1 к ФССП);

Многолетняя подготовка учащихся включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи: 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»;

- приобретение опыта выступления на официальные спортивные соревнования по виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта фигурное катание на коньках. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+	+	+	+			
Скоростно-силовые						+	+	+	+	+		
Сила							+	+	+	+		

Выносливость (аэробные)			+	+	+						+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Координационные		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

- сохранение здоровья.

на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: 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.

*Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств*

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой

основе производится рациональное построение учебно- тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

**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»**

(Приложение № 1 к настоящему ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для Зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	13	4

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

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании годового плана графика по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, что является одним из важнейших требований в организации спортивной подготовки - от микроцикла до многолетней тренировочной деятельности. Поскольку эти требования являются фактором, определяющим динамику спортивной работоспособности, а прогрессивные изменения в организме в определенной степени пропорциональны нагрузке.

**Требования к объему учебно-тренировочного процесса**

(Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Этапы и годы спортивной подготовки
------------------------------------



Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно -тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248

### Режим учебно-тренировочной работы

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) - еженедельный график проведения занятий по этапам подготовки, согласуется с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их этапов и утверждается директором.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся. Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия: на этапе начальной подготовки до 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов при проведении более одного учебно- тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. Начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 20.00 ч.

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	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 - 55	42 - 54	46 - 58	49 - 62	54 - 69
Теоретическая, подготовка (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	3 - 5	2 - 4
Тактическая подготовка (%)	1	1	2	2	2
Психологическая подготовка (%)	1	1	1	1	2

Объемы разделов, таких как, системы контроля, восстановительные мероприятия и др. специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

### **Объем соревновательной деятельности**

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Необходимость достижения в основных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

1. Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности учащихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств фигуристов, оценивается уровень техники, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

2. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуется сборная команды школы, отбирают учащихся на главные соревнования. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед учащимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав сборной команды на главные соревнования.

3. Основные соревнования. В них учащиеся ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки.

### **Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

(Приложение № 4 к настоящему ФССП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	количество соревнований				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	

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

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам			Число участников учебно-тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап)	Этап совершенствования спортивного	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные учебно- тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования		До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

### Годовой план спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки					
Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно -тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	100	96	120	180	180
Специальная физическая	46	76	80	130	150
Хореографическая подготовка	44	74	90	130	150
Техническая подготовка	100	200	312	450	720

Теоретическая подготовка	22	22	22	46	48
Контрольно-переводные испытания (кол-во)	2	2	1	1	1
Инструкторская и судейская практика			+	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+
Контрольные соревнования	2	2-4	4	4-6	6-8
Медицинское обследование	1	2	2	2	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

### Планы инструкторской и судейская практика

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

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований групп на этапе начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

#### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, проходящим спортивную подготовку**

В рамках спортивной подготовки СШ осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья учащихся, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

Зачисление на этап начальной подготовки (до года) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, и Ленинск-Кузнецкого ГБУЗ «Кузбасский клинический центр лечебной физкультуры и спортивной медицины». За состоянием здоровья спортсменов в последующие года подготовки следят специалисты Ленинск-Кузнецкого ГБУЗ «Кузбасский клинический центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» не менее двух раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в

организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.



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

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн курс.

Спортсмены отделения	Вид программы	Тема	Ответствен ый за проведение мероприятия	Сроки проведен ия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честный старт»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценность спорта»	Тренер- преподаватель Инструктор- методист	1 раз в год
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Занимающиеся Тренер- преподаватель	1 раз в год
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4.Антидопинго вая викторина	«Начистоту»	Тренер- преподаватель	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопингов ых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры»	Ответственны й за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год
	7. Участие в онлайн семинарах по антиподпингу		Занимающиеся Тренер- преподаватель	1-2 раз в год
Этап совершенствова ния спортивного мастерства				

	8. Проверка лекарственных препаратов		Тренер-преподаватель Медицинский работник учреждения	1 раз в полугодие
--	--------------------------------------	--	--	-------------------

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

#### Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

#### **1.4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований**

*Подготовительная часть* (разминка) продолжается 10-15 мин в группах начальной подготовки, 30-35 мин - в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть занятия направлена на функциональное вработывание организма, на предварительное усиление вегетативных функций, что позволяет спортсмену быстро включиться в работу, а также на разогревание и растягивание мышц, увеличение их эластичности. В предсоревновательную разминку и разминку перед тренировкой специализированного характера включается специальная часть, назначение которой - более целенаправленно настроить функции организма на те упражнения, которые предстоит выполнять на соревнованиях или в основной части занятия. Содержание специальной части разминки обычно составляют малоинтенсивные упражнения, представляющие собой целостное выполнение всего специализируемого упражнения, или отдельных его элементов.

*Основная часть учебно-тренировочного занятия* продолжается от 20-30 мин. до 1,5- 2 часов. Закономерности в построении учебно-тренировочного занятия:

- задачи технической подготовки всегда решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых и оценке знакомых координационных соотношений;

- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: техника, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость, другие виды выносливости, волевые качества;

- при развитии выносливости в начале основной части целесообразно применять прерывистые методы ее воспитания, а затем непрерывные;

- наивысшая нагрузка на занятии должна приходиться приблизительно на вторую треть основной части с постепенным снижением в последней.

*Заключительная часть* продолжается 3-5 мин. Она предназначена для постепенного снижения двигательной активности спортсмена.

Техника безопасности в процессе подготовки

### 1. *Общие требования безопасности.*

К занятиям фигурным катанием допускаются лица не младше 6 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.1. При проведении занятий фигурным катанием соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.2. При проведении занятий фигурным катанием возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на лед и при столкновении спортсменов друг с другом;
- Травмы при ненадежном креплении коньков;

- Обморожение при проведение занятий на открытых площадках при ветре более 1,5-2,0 м/с при температуре воздуха ниже -20 С;

- Потертости ног при неправильной подгонке ботинок;

*К основным специфическим факторам риска относятся:*

- недостатки в организации и методике тренировочных занятий и соревнований;

- погрешности в разминке;

- неумение правильно выполнить самостраховку;

- несоответствие экипировки занимающегося условиям тренировок и соревнований;

- изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;

- неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;

- особенности психоэмоциональных проявлений;

- несоблюдение правил самоконтроля;

- нарушение правил врачебного контроля;

- нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

1.3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.4. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.5. При проведении занятий по фигурному катанию соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

1.6. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## *2. Требования безопасности перед началом занятий.*

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движения одежду и перчатки или варежки.

2.1. Проверить исправность инвентаря и крепление лезвия к ботинку.

Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.2. Снять все предметы, представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги)

2.3. Проверить подготовленность льда, площадки, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2.4. Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера-преподавателя правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.

### *3. Требования безопасности во время занятий.*

3.1. Соблюдать интервал при движении на коньках на ледовой площадке, катке 3-4 м.

3.2. При движении по ледовой площадке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на пути движения других фигуристов.

3.3. При падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на коньках в тесной или слишком свободной обуви.

3.6. При занятиях на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

### *4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.*

4.1. При первых признаках обморожения, при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. С помощью тренера-преподавателя при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

4.4. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форс мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует занимающихся из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.

### *5. Требования безопасности по окончании занятий.*

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия (тренер-преподаватель выходит последним).

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую, чистую одежду.

### **Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок**

Работа в СШ строится в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

В каникулярное время СШ может организовывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей.

Основной показатель выполнения программных требований по уровню подготовленности фигуристов является успешное выступление в соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

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

### **Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Контроль за уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются тренерским штабом для корректировки учебно- тренировочного процесса.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной деятельности;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Психофизическая готовность спортсменов к конкретному выступлению является одним из критериев высокого результата. Чтобы в условиях учебно-тренировочного процесса понять, насколько спортсмен психологически готов к предстоящему старту, необходимо комплексное изучение различных сторон психической деятельности.

### **Предельные учебно-тренировочные нагрузки**

Использование тренером-преподавателем больших и предельных величин нагрузки предусматривает на каждом новом этапе совершенствование спортивного мастерства, предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Спортивной подготовке свойственен рост объемов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1248 часов в год; количество тренировок в течение недельного микроцикла увеличивается от 4 до 14.

### **Объем соревновательной деятельности**



Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Необходимость достижения в основных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

1. Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств фигуристов, оценивается уровень техники, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

2. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются сборные команды школы, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

3. Основные соревнования. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки.

**Оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка необходимые для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП)**

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
5.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
6.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
7.	Лонжа переносная	штук	3
8.	Лонжа стационарная	штук	2
9.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мини- батут	штук	10
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	3
13.	Мяч волейбольный	штук	5
14.	Мяч Футбольный	штук	2
15.	Мяч теннисный	штук	50
16.	Обруч гимнастический	штук	10
17.	Перекладина гимнастическая	штук	1
18.	Полусфера гимнастическая	штук	6
20.	Скакалка гимнастическая	штук	20
22.	Скамейка гимнастическая	штук	5
24.	Станок для заточки коньков	штук	2
25.	Станок хореографический	комплект	1
26.	Степ для фитнеса	штук	10
27.	Фишки для разметки площадки	штук	40
28.	Эспандер	штук	10

### Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

#### Требования к количественному и качественному составу групп

Комплектование состава занимающихся, учебно-тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы со спортсменами

осуществляется администрацией спортивной школы и тренерским составом в соответствии с Уставом МБУДО СШ.

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности занимающихся. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора, с учетом сдачи контрольно-переводных нормативов для зачисления в соответствующую группу и наличием свободных мест в ней, более подробно изложено в разделе «Система контроля и зачетные требования».

Зачисление на программу спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по фигурному катанию и сдаче нормативов для зачисления в группы.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Организация приема и зачисления поступающих для освоения программ спортивной подготовки осуществляется приемной комиссией.

МБУДО СШ Ленинск-Кузнецкого самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача и выполнении требований, предъявляемых программой.

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное осуществление.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на всех этапах кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера-преподавателя к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты (хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели бальных танцев).

### **Структура годового цикла**

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки фигуристов;
- 2) определения учебно-тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годовых циклах спортивной подготовки;
- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- 4) динамика роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения учебно-тренировочных нагрузок в годовом цикле.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Макроцикл - годовой цикл.

Периоды макроцикла и их этапы служат целям управления формированием определенной фазы спортивной формы.

Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов). Мезоцикл – это тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель (месяц), позволяющий обеспечить достижение тренировочного эффекта, который может выражаться в заметном увеличении силы, выносливости и других компонентов соревновательного потенциала.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-поддерживающий.

*Втягивающие мезоциклы* отличаются невысокой интенсивностью нагрузки. Применяются в начале сезона, после болезни и травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

*Базовые мезоциклы* служат решению задач повышения физической, технической, тактической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется

использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности учебно-тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода.

*Контрольно-подготовительные мезоциклы* характеризуются широким применением соревновательных и специально подготовительных упражнений, включают в себя участие во второстепенных соревнованиях с целью уточнить правильность формирования соревновательного потенциала.

*Предсоревновательные мезоциклы* предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

*Соревновательные мезоциклы-структура* определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

*Восстановительно-поддерживающие восстановительно-подготовительные мезоциклы* решают задачи частичной разгрузки спортсмена. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Мезоцикл состоит из микроциклов - чередование нагрузки и отдыха. Микроцикл состоит из нескольких учебно-тренировочных занятий. В спортивной тренировке выделяют различные виды микроциклов.

*Собственно тренировочные микроциклы* по величине нагрузки бывают обычными или ударными. Основные цели обычных микроциклов: стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой и т.д. подготовки. Ударные микроциклы вследствие непривычно большой нагрузки и сопутствующего ей не довосстановления значительно усиливают ответную реакцию организма. Широко применяются в конце подготовительного и в соревновательном периодах.

*Подводящие микроциклы* моделируют режим, программу и условия предстоящих состязаний (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования игровых дней и интервалов между ними и т.д.) В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки.

*Соревновательные микроциклы* прежде всего включают в себя участие в соревнованиях. Кроме того, в них используются дополнительные учебно-тренировочные занятия, средства восстановления, изучение соревновательной деятельности соперников.

*Восстановительные микроциклы* следуют обычно за напряженными состязаниями или за учебно-тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой (например, ударными). Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Продолжительность микроцикла может составлять от 5 до 10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

### ***Подготовительный период***

Срок периода с момента начала занятий в новом годичном цикле до первого официального соревновательного старта.

Задачи периода:

– повышение уровня общей физической подготовленности (общей подготовительный).

– избирательное повышение возможностей наиболее значимых качеств для соревновательной деятельности.

### ***Обще подготовительный этап Втягивающий мезоцикл***

Продолжительность от 2 до 6 недель. Динамика величины физической нагрузки носит постепенный, плавный, волнообразный характер с одной вершиной.

В основе учебно-тренировочного процесса лежит аэробный режим энергообеспечения двигательной деятельности. В данном мезоцикле не рекомендуется развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и форсировать учебно-тренировочный процесс.

### ***Базовый (развивающий) мезоцикл***

Характеризуется дальнейшим ростом объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств и методов и организационно-методических форм учебно-тренировочной деятельности.

Динамика физических нагрузок также носит волнообразный характер, но в отличие от втягивающего мезоцикла имеет уже 2-4 вершины. Их направленность преимущественно аэробно-анаэробная с акцентом на развитие скоростно-силовой выносливости.

Дневные и вечерние занятия могут быть однонаправленными (на одно физическое качество) и разнонаправленными (комплексными) воздействиями на несколько двигательных качеств или навыков. Однонаправленные занятия, как правило, выполняются с большим объемом работы и позволяют более глубоко воздействовать на

развитие отдельных двигательных качеств. Комплексные занятия применяются в основном на поздних микроциклах данного этапа, так как они по своей структуре ближе подходят к соревновательной деятельности.

В середине или в конце базового мезоцикла рекомендуется проводить разгрузочно-восстановительный микроцикл. Его характерная особенность - небольшая продолжительность (2-4 дня) и невысокая физическая нагрузка. Все это обеспечивает хорошее восстановление и переход к началу следующего этапа.

На этом этапе уже можно планировать со спортсменами соревновательную подготовку в виде тренировочных, товарищеских игр.

После ударных микроциклов нужно обязательно восстановить игроков, иначе произойдет наложение нагрузок в следующих микроциклах, что может привести к переутомлению.

*Специально-подготовительный этап*

*Базовый (специально-подготовительный) мезоцикл*

Продолжительность 3-4 недели.

Особенности подготовки фигуристов на базовом специально подготовительном этапе заключаются, прежде всего, в преобладании тренировочной работы на льду. Главное внимание на этом этапе уделяется технико-тактической подготовки, которую проводят в органическом единстве со специальной физической подготовкой.

Динамика нагрузок волнообразная. Величина учебно-тренировочной нагрузки возрастает за счет повышения интенсивности, хотя средний объем работы несколько снижается. Нагрузки преимущественно специфического характера аэробно-анаэробной направленности. Снижаются аэробные и увеличиваются анаэробно-алактатные нагрузки и анаэробно-гликолитические нагрузки.

Занятия по физической подготовке должны быть небольшими по времени (50-60 мин), но жесткие по режиму занятия, направленные на атлетическую подготовку. Занятия можно проводить в дневное время, а объемные занятия по технической подготовке – в вечернее время, на льду.

Первый цикл имеет разгрузочно-восстановительный характер.

*Предсоревновательный мезоцикл*

Продолжительность 3-4 недели.

Направленность основных занятий на этом этапе – технико-тактическая и тактическая подготовка. На тренировках моделируются тактические схемы игры противника и способы борьбы против них. С этой целью проводится серия контрольных матчей с равным соперником.

Первый цикл имеет разгрузочно-восстановительный характер. Заканчивается этот мезоцикл подводящим микроциклом, который проводится с учетом игры с предстоящим соперником.

### ***Соревновательный период***

Основная задача спортивной подготовки в данном периоде - сохранение и стабилизация «спортивной формы» спортсменов и более полная ее реализации в соревнованиях от первого до последнего выступления.

### ***Переходный период***

Переходный период длится от 4 до 6 недель.

Цель переходного периода - обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

1. Обеспечение полноценного активного отдыха спортсменов.
2. Сохранение определенного уровня тренированности.
3. Устранение ошибок и недостатков в подготовке, выявленных в соревновательном периоде.
4. Определение задач предстоящего цикла.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных монотонных нагрузок, т.к. они препятствуют полноценному активному отдыху. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще подготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

Правильное построение переходного периода позволяет фигуристам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

(Приложение № 5 к настоящему ФССП)

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировок по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников учебно-тренировочных



		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	мероприятий
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической или специальной	-	14	18	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе

2.2.	Восстановительные Учебно-тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Учебно- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней. но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия, для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	спортивную В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

## 2. Общие требования безопасности.

2.1. К занятиям фигурным катанием допускаются лица не младше 6 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.2. При проведении занятий фигурным катанием соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2.3. При проведении занятий фигурным катанием возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на лед и при столкновении спортсменов друг с другом;
- Травмы при ненадежном креплении коньков;
- Обморожение при проведении занятий на открытых площадках при ветре более 1,5-2,0 м/с при температуре воздуха ниже -20 С;
- Потертости ног при неправильной подгонке ботинок;

*К основным специфическим факторам риска относятся:*

- недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- погрешности в разминке;
- неумение правильно выполнить самостраховку;
- несоответствие экипировки занимающегося условиям тренировок и соревнований;
- изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;
- неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;
- особенности психоэмоциональных проявлений;
- несоблюдение правил самоконтроля;
- нарушение правил врачебного контроля;
- нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.8. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.9. При проведении занятий по фигурному катанию соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

1.10. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## *2. Требования безопасности перед началом занятий.*

2.5. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движения одежду и перчатки или варежки.

2.6. Проверить исправность инвентаря и крепление лезвия к ботинку.

Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.7. Снять все предметы представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги)

2.8. Проверить подготовленность льда, площадки, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2.9. Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера-преподавателя правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.

### *3. Требования безопасности во время занятий.*

3.1. Соблюдать интервал при движении на коньках на ледовой площадке, катке 3 - 4 м.

3.2. При движении по ледовой площадке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на пути движения других фигуристов.

3.3. При падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на коньках в тесной или слишком свободной обуви.

3.6. При занятиях на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

### *4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.*

4.5. При первых признаках обморожения, при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.6. С помощью тренера-преподавателя при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.7. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

4.8. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форсмажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует занимающихся из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.

### **Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок**

Работа в СШ строится в соответствии с режимом дня и загруженностью обучающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

В каникулярное время СШ может организовывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей.

Основной показатель выполнения программных требований по уровню подготовленности фигуристов является успешное выступление в соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

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

*Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.*

### **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спорт немалозначим без стремления к высшим (абсолютным) достижениям, которые являются эталоном оценки резервных возможностей человека.

Неотъемлемой частью выполнения программы подготовки является присвоение разрядов и званий для перехода на тот или иной этап подготовки. Для зачисления в тренировочные группы необходим второй юношеский разряд. Для перехода на этап совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Требования и условия их выполнения для присвоения званий, спортивных и юношеских разрядов приведены в ЕВСК по виду спорта «фигурное катание на коньках».

### **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль при занятиях фигурным катанием на коньках выделяют двух видов: текущее медицинское наблюдение и плановое медицинское обследование.

Заключение о состоянии каждого спортсмена чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации:

- по коррекции учебно-тренировочного процесса;
- по лечебным и профилактическим мероприятиям;
- по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем;
- по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Плановое медицинское обследование проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

Врачебный контроль является обязательным в группах начальной подготовки. К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

Для детей, занимающихся в учебно-тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах два раза в год. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами учебно-тренировочных групп.

*Программа углубленного медицинского обследования.*

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

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

Построение подготовки в группах начальной подготовки с позиции периодизации нецелесообразно. Поэтому изначально весь учебно-тренировочный материал конкретного года подготовки целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Определение структуры и содержания годовых циклов 1-го, 2-го 3-го года подготовки на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в группах происходит специализированная подготовка фигуристов. В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию.

На подготовительном этапе (июль-август) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием и совершенствованием физических способностей и акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической.

В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

## **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

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, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»;

- акробатика группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;

- висы и упоры вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу;

- лазания на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, пере лазание через горку матов, гимнастическую скамейку;

- равновесия стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;

- 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. С 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 полу приседе;
- 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 (250гр), с набивным мячом (500гр).

*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. Имитационные 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 релевелянт. 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- 1назад;
- «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: 2оборота.

#### *Блок 5*

- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция– 2роста фигуриста);
- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция 2 роста фигуриста);
- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5раз 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 (5подряд )по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: Зоборота;
- 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-браз;
- 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-браз;
- 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 раз);
- шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).

### **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-преподавателя, 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, поддерживание в порядке спортивного инвентаря, участие в конкурсе рисунка.

### **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.

Соревновательная подготовка

Планируется участие в двух контрольных и двух основных соревнованиях в течение года. Также проводятся тесты по общей физической подготовке и зачеты по технической подготовке.

*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 за хлестом 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 присед, 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;

- акробатика-совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;

- висы и упоры в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;

- лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;

- равновесия стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты;

- 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, полу наклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висющими 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 полу приседе; 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» гусиным шагом; 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; полу шпагат, 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 с крестные движения голени, потряхивания стопами и голени 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 по 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 из положения 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. Простые упражнения на бревне.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги.

Хореография. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фραπε, батман девелопе. Пор-де-бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полу пальцы). 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 за клоне (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, вы крюк, 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 выкатыванием 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.).

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 большим количеством оборотов.

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.

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.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

*Учебно-тренировочный материал для занимающихся в учебно-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.

- акробатические и гимнастические упражнения

Группировка сидя, группировка лежа, группировка в приседе, полу шпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др. Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. 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 впереди назад, стоя на полу пальцах; 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-пье. 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 учебно-тренировочных группах (свыше двух лет)*

## Общая физическая подготовка

Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и 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 полу пальцах. 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 всехнаправлениях 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 выкрюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги.

Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкрюковых 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 учебно- тренировочному процессу младшего возраста фигуристов старшего (проведение упражнения, подвижной игры);

- активное участие в анализе видеоматериалов учебно-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 учебно-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 (само убеждение, самовнушение). Теоретическая подготовка

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

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Допинг и антидопинговый контроль.

#### **Тренерская и судейская практика**

- анализ видео материалов, 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.

#### **Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическая подготовка спортсмена – важная часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Психологическая подготовка юных 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 учебно-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 учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного 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 само регуляции и нервно психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль.

Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

### **Планы применения восстановительных средств.**

Современная система подготовки спортсменов включает систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. 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.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно- тренировочных нагрузок. Оперативное

восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро, мезо и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства восстановления* являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера учебно-тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в учебно-тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в учебно-тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности учебно-тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция учебно-тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение учебно-тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между учебно-тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха

в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между учебно- тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной учебно-тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок -эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

*Гигиенические средства восстановления* включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

*Медико-биологические средства восстановления* включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминноминеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигинация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические средства восстановления* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические 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 тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности разворачивания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов-методистов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

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

Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания

занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающимся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы учебно-тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории «юный судья».

## **1.5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.**

Влияние физических качеств и телосложения  
на результативность по виду спорта «фигурное катание на коньках»

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:

- значительное влияние;
- среднее влияние;
- незначительное влияние.

## **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ И МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ**

### **ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**МЕТОДИКА тестирования и оценки показателей развития физических, технических качеств и двигательных способностей**

#### **I. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**

1.1. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся МБУДО СШ.

1.2. Тестирование проводится:

- во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.

- один раз в конце учебного года (тренировочного сезона)

**по нормативам текущего года (этапа) обучения.**

- после проведения обязательной разминки.

1.3. Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

-на этапе начальной подготовки - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки.

- на учебно-тренировочном этапе - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки.

1.4. Сумма баллов для перевода занимающегося в группу следующего этапа (года) обучения по программе спортивной подготовки-18 баллов и выше по ОФП, СФП и 21 балл и выше по технической подготовке из тестов (по ФГОС) для групп ЭНП до года, ЭНП свыше года; 18 баллов и выше по ОФП, СФП и 24 балла и выше по технической подготовке из тестов (по ФГОС) для групп ТЭ до двух лет; 18 баллов и выше по ОФП, СФП и 27 баллов и выше по технической подготовке из тестов (по ФГОС) для групп ТЭ свыше двух лет; 18 баллов и выше по ОФП, СФП и 30 баллов и выше по технической подготовке из тестов (по ФГОС) для групп ССМ.

1.5. Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют занимающиеся:

- показавшие наивысший результат (количество баллов) по физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке;
- антропометрические данные;
- наличие спортивного разряда;
- члены сборных команд Кемеровской области-Кузбасса, РФ;

## II. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ

### 2.1. Описание переводных тестов по технической подготовке.

**1. Прыжки: 1W, 1S, 1T, 1Lo (для групп НП-1);**

**1Lo, 1F, 1Lz (для групп НП-2);**

**1A, 2S, 2Lo, 2T, 2F, 2Lz (для групп НП-3);**

**1A, 2S, 2Lo, 2T, 2F, 2Lz (для групп Т-1);**

**1A, 2S, 2T, 2Lo, 2F, 2Lz (для групп Т-2);**

**1A, 2S, 2T, 2Lo, 2F, 2Lz (для групп Т-3);**

**2A, 2S, 2T, 2Lo, 2F, 2Lz (для групп Т-4);**

**2A, 2S, 2T, 2Lo, 2F, 2Lz (для групп Т-5);**

**2A, 2(3)S, 2(3)T, 2(3)Lo, 2(3)F, 2(3)Lz (для групп ССМ).**

**Аксель (А) Реберный прыжок.** Прыжок с переменной ноги и положительным направлением вращения. Прыжок выполняют в 1,5 оборота (одинарный), 2,5 (двойной) и 3,5 оборота (тройной). Существует прыжок вполоборота, так называемый *перекидной (W)*.



Рис. 1. Прыжок аксель: а — перекидной, б — одинарный, в — двойной, г — тройной

Выполняют аксель после мощного разбега. Во время подготовки к толчку переходят к скольжению назад-наружу, при выполнении которого важно сохранить устойчивое положение. Для этого за последним толчковым шагом разбега следует кратковременная фиксация звеньев тела. В этой фазе необходимо следить за прямым положением тела, не выпячивать таз, не опускать голову и не сутулиться. Переход от разбега к толчку должен выполняться легко, непринужденно. Переход к скольжению на толчковой ноге вперед-наружу не должен вызывать заметного изменения направления движения тела. Начальное вращение в этих прыжках создается стопорящим движением конька толчковой ноги.

**Сальхов (S) Реберный прыжок.** Прыжок с переменной ноги и положительным направлением вращения (рис.2). Наиболее распространенным вариантом подхода к прыжку является тройка вперед-наружу — назад-внутри. Другой вариант выполняется переступанием, например правая вперед-внутри, левая назад-внутри.

Встречается вариант подхода, начинающийся тройкой назад-наружу- вперед-внутри с последующим переходом к толчковой дуге назад-внутри.

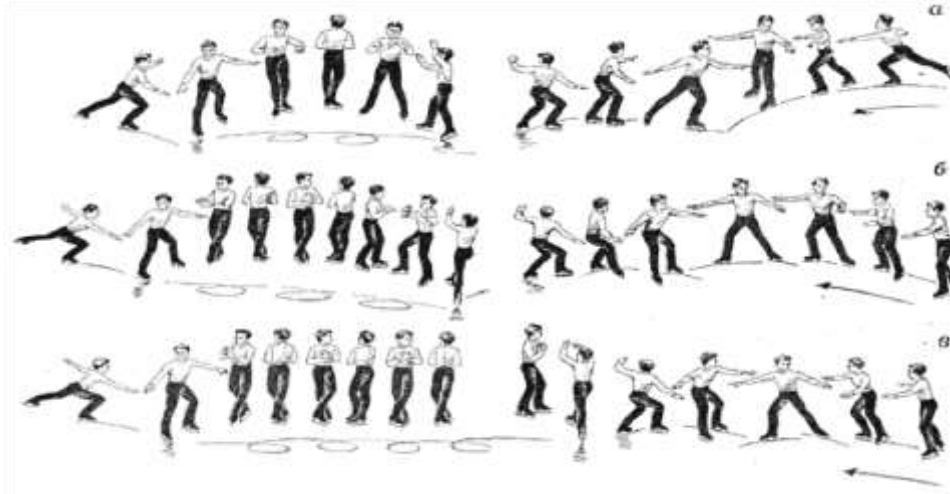


Рис. 2. Прыжок сальхов: а — двойной, б — тройной, в — четверной

Начальное вращение создается двумя наиболее эффективными способами — скольжением по кривой и вращением верхней части тела. Кроме того, некоторое количество вращательного движения может быть сообщено телу при переходе на толчковую ногу. После разбега, который завершается скольжением назад, фигурист выполняет тройку вперед-наружу — назад-внутри. Движение это должно сопровождаться отведением свободной ноги и одноименной руки назад, что облегчает последующее маховое движение.

Отрыв от льда происходит с дуги назад-внутри и сопровождается активным маховым движением свободной ногой и рукой в направлении общего вращения тела. Уверенное скольжение по толчковой дуге — одно из основных условий успешного выполнения прыжка.

**Риттбергер (петля) (Lo) Реберный прыжок.** Прыжок без перемены ноги с положительным направлением вращения (рис. 3). Выполняется аналогично петле назад-наружу, отчего и происходит его название. Этот прыжок относится к сложным реберным прыжкам, так как приходится предотвращать преждевременный поворот тела в направлении вращения, а также выполнять маховые движения ограниченной амплитуды.

Исходное для толчка положение тройка вперед-наружу с длительным скольжением назад-внутри. При этом рука, одноименная толчковой ноге, отведена назад, а голова обращена внутрь дуги скольжения. Начальное вращение в прыжке петлей достигается вращением верхней части тела, поэтому описанное исходное положение позволяет выполнить необходимый замах и увеличивает амплитуду вращательного движения.



Рис. 3. Прыжок петля: а — двойной, б — тройной

**Лутц (Lz) Зубцовый прыжок.** Прыжок без перемены ноги с отрицательным направлением вращения (рис. 4). В исходном перед толчком положении фигурист скользит назад-наружу по пологой дуге. Свободная нога впереди, одноименная рука несколько отведена назад, взгляд обращен вперед. При подготовке к толчку свободную ногу отводят рядом с опорной назад, а плечи поворачивают в сторону, противоположную вращению в полете. Толчковую ногу ставят на лед на расстоянии двух-трех длин конька сзади опорной ноги. В результате энергичного отталкивания обеими ногами фигурист отрывается от льда. Первой покидает лед опорная нога, затем толчковая.



Рис. 4. Прыжок лутц в 2 и 3 оборота

Вращательное движение создается двумя способами: вращением верхней части тела и стопорящим движением зубцов конька толчковой ноги. Вращение начинает создаваться с поворота верхней части тела. Только после этого можно начинать стопорящее движение. При обратном порядке или одноименном выполнении обоих способов эффективность поворота значительно падает, так как времени с момента касания коньком льда до отрыва часто оказывается недостаточно для того, чтобы придать необходимую угловую скорость верхней части тела.

**Флип(F)Зубцовый прыжок.** Прыжок без перемены ноги с положительным направлением вращения (рис. 5). Чаще всего этот прыжок выполняют после тройки вперед-наружу — назад-внутри с постановкой конька толчковой ноги сзади на зубцы. После поворота тройкой в исходном перед толчком положении свободная нога и одноименная рука отведены назад, что облегчает последующее вращательное движение верхней части тела. В процессе толчка к начальному вращению, полученному поворотом верхней части тела, добавляется вращение, возникающее вследствие стопорящего движения зубцами конька толчковой ноги.

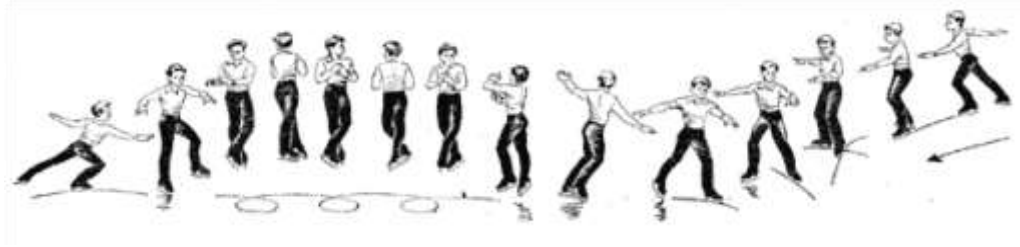


Рис. 5. Прыжок флип в 3 оборота

Прыжок флип может также начинаться переступанием с хода вперед-внутри на ход назад-внутри.

**Тулуп (Т)Зубцовый прыжок.** Прыжок с переменной ноги и положительным направлением движения (рис. 6). Толчок выполняется после поворота тройкой вперед-внутри — назад-наружу, затем следует постановка носка конька толчковой ноги назад в направлении общего движения. Для толчка используют также троечный переход вперед-наружу.

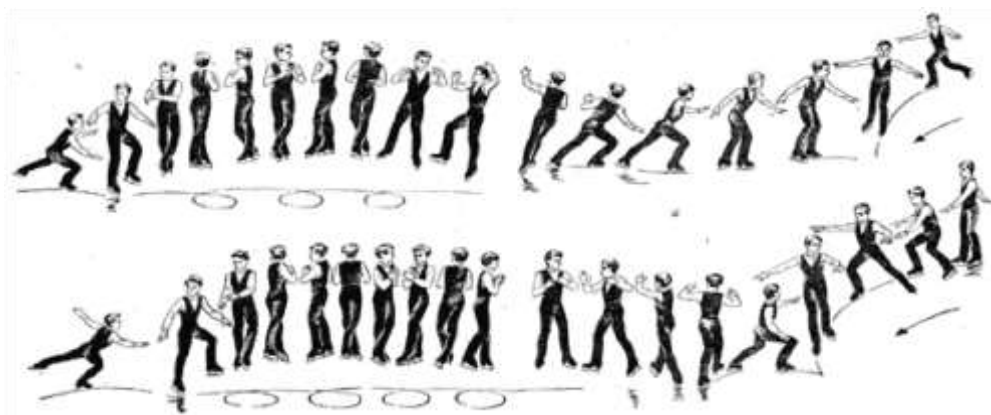


Рис. 6. Прыжок тулуп: а — в 3 оборота, б — в 4 оборота

## **2. Шаги и спирали.**

Общая картина перемещения фигуриста по площадке во время исполнения произвольной программы обычно весьма сложна. Здесь очень важны уверенное экономичное скольжение, владение шагами и спиралями различной формы, умение



кататься на крутых дугах, используя широкие возможности фигурных коньков, создающих исключительно благоприятные условия для скольжения по инерции.

**Шаги** представляют собой комбинации толчков, дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист перемещается по площадке. В зависимости от рисунка комбинаций шагов различают дорожки по прямой, по кругу и так называемый серпантин — комбинацию шагов с извилистым рисунком, состоящую из крутых дуг (рис. 7).

#### **Шаги без смены ноги.**

*Тройка* - поворот, выполненный на одной ноге с наружного ребра на внутреннее ребро или с внутреннего ребра на наружное ребро, причем кривая выезда продолжается по той же дуге, что и кривая въезда.

*Скобка* - поворотный элемент, выполняемый на одной ноге с переходом с наружного ребра на внутреннее ребро или с внутреннего ребра на наружное ребро, при этом дуга выезда продолжает дуге въезда.

*Крюк* – поворотный элемент, выполняемый на одной ноге с переходом с наружного ребра на наружное ребро или с внутреннего ребра на внутреннее ребро, при этом дуга выезда продолжается по другой дуге, отличной от дуги въезда.

*Выкрюк* – поворотный элемент, выполняемый на одной ноге с переходом с наружного ребра на наружное или с внутреннего ребра на внутреннее ребро, при этом дуга выезда продолжается по другой дуге, отличной от дуги въезда. Перетяжка - Элемент фигурного катания, при котором вес тела спортсмена, скользящего на одной ноге, плавно переносится с внутреннего на наружное ребро.

*Твизл* - во время исполнения твизлов фигурист поворачивается на одной ноге по часовой или против часовой стрелки, одновременно перемещаясь по дуге или прямой.

#### **Шаги со сменой ноги.**

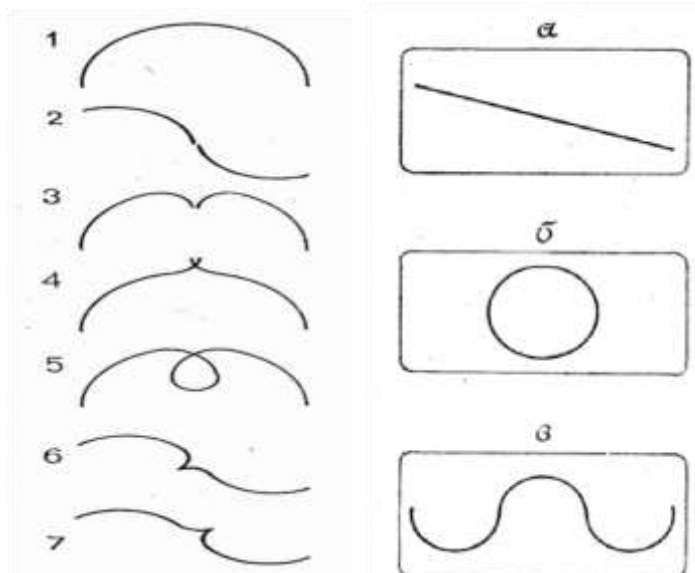
*Шаг на зубцах* - шаг, при котором спортсмен, находясь на зубцах коньков, переступает с одной ноги на другую без прыжка.

*Кроссролл* – шаг по дуге, начатый с движением свободной ноги, которую приближают к опорной ноге со стороны таким образом, что она опускается на лед почти под прямым углом к опорной ноге. При движении вперед ноги скрещиваются спереди, а при скольжении назад – скрещиваются сзади.

#### **Шаги со сменой ноги и направления.**

*Моухок* – поворотный элемент, при котором изменение направления движения осуществляется переходом с одной ноги на другую, при этом дуга выезда продолжает дугу въезда и обе дуги имеют равную глубину. Смена ноги выполняется с наружного ребра на наружное ребро или с внутреннего ребра на внутреннее ребро.

*Чоктау* – поворотный элемент, при котором изменение направления движения осуществляется переходом с одной ноги на другую, а дуга выезда противоположна дуге въезда. Смена ноги выполняется с наружного ребра на внутреннее ребро или внутреннего ребра на наружное ребро.



1-Дуга; 2-перетяжка; 3-тройка; 4-Скобка; 5-петля;  
6-крюк; 7-выкрюк.

Рис. 7. Расположение комбинаций

шагов на площадке:

а – по прямой; б – по кругу; в – по серпантину.

**Спирали.** К спиральям относятся элементы, при выполнении которых на льду остается след в виде линии с плавно меняющейся кривизной (ласточка, бильман, кольцо, кораблик) (рис. 8).

В зависимости от направления и фронта скольжения спирали выполняют на наружном и внутреннем ребрах конька, вперед и назад. Разновидностью спирали считается циркуль. При выполнении циркуля одну ногу фиксируют на льду с помощью зубцов или пятки конька, другая описывает окружность, центром которой является точка фиксации (рис. 9). Существуют комбинации спиралей, а также комбинации спиралей с циркулями.



Рис. 8. Спирали



Рис. 9. Циркули

**3. Вращение: USp (для групп НП-1);**  
**CSp (для групп НП-2);**  
**CoSp3р (для групп НП3);**  
**CCoSp3р (для групп Т-1);**  
**CCoSp3р (для групп Т-2);**  
**CCoSp3р (для групп Т-3);**  
**CCoSp4р (для групп Т-4);**  
**CCoSp4р (для групп Т-5);**  
**CCoSp4р (для групп ССМ).**

*SSp**CSp**Бильман**Заклон**USp*

## 2.2. Описание переводных тестов по общей, специальной физической подготовке.

### 1. Бег 30 метров (для этапов НП, ТЭ).

*Выполняется с высоко старта, результаты фиксируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешена только одна попытка.*

### 2. Бег 60 метров (для этапа ССМ).

*Выполняется с низкого старта, результаты фиксируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешена только одна попытка.*

### 3. Челночный бег 3x10м (для всех этапов подготовки).

Выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до финишной линии, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешена одна попытка (при падении участника может быть дана дополнительная попытка).

**4. Бег 1000 метров** (для этапов ССМ).

*Выполняется с высоко старта, результаты фиксируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешена только одна попытка.*

**5. Прыжок в длину** (для всех этапов подготовки)

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Результат измеряется в сантиметрах. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

**6. Прыжок в высоту с места** (для всех этапов подготовки).

Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой.

**7. Подъем туловища** (для этапов НП, Т).

В течении 1 минуты необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

**8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для этапов НП, Т).

В течении 1 минуты необходимо выполнять максимально большое сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (не расслаблять мышцы спины и бедер, держать туловище и бедра в прямом положении).

**9. Подтягивание** (для этапа ССМ).

Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища. Темп выполнения – произвольный.

**10. Бросок набивного мяча, см.** (для этапа ССМ).

Бросок мяча из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя - одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь, при броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение корпуса вперед, сопровождающее произведенный бросок. Делается три попытки. Засчитывается лучший результат. Дальность броска измеряется рулеткой.

**11. Выкрут с палкой, см.** (для этапов НП, Т).

Из положения стоя, руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

**12. Прыжки на скакалке на 2-ух ногах** (для всех этапов подготовки).

**13. Прыжки на скакалке на 1-ой ноге** (для всех этапов подготовки). В течении 1 минуты необходимо выполнить максимально большое количество прыжков.

**III. КОМПЛЕКСЫ контрольных упражнений (тестов) для оценки общей, специальной физической и технической подготовки**

*Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

(Приложение № 5 к настоящему ФССП)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3 x 10 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)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

*Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 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 вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх 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 с (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 50 см)	Выкрут прямых рук вперед назад (ширина хвата не более 40 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

***Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы  
на этапе совершенствования спортивного мастерства***

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

качества	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5)	Бег 60 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег 1000 (не более 4 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3 x 10 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 (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 вися на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 6 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	



**Нормативы (тесты) по технической подготовке****для перевода (зачисления) в группы на этапы спортивной подготовки по программе спортивной подготовки юноши, девушки**

Тесты	Единица измерения	Баллы	ЭНП		Т Э		ССМ	
			До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Скольжение *			4	Хорошая реберность, выполнение рисунка, увеличение скорости, хорошая осанка.				
			3	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.				
			2	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.				
Спирали**			4	Соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 секунд.				
			3	Резвый разбег: уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.				
			2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.				
А (W)	Об		4	1 W	1	1	2	2
			3	<	<	<	<	<



			2	<<	<<	<<	<<	<<
0	Вращение	Об	4	8	10-15	25	30	30
			3	5	8-10	15	20	20
			2	3	6-8	10	15	15

\* для ЭНП до года, перебежка по восьмерке вперед-назад; для НП свыше года шаги, тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ; для ТЭ до двух лет, сложные шаги и повороты; для ТЭ свыше двух лет, ЭССМ три блока из сложных шагов.

\*\* для ЭНП до года спирали по кругу; для ЭНП свыше года спирали с перетяжкой по серпантину, спирали по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов; для ТЭ, ССМ спирали по серпантину с добавлением шагов и корабликов.

Для ЭНП до года - 2 прыжка на выбор+W+каскад; для ЭНП свыше года - 2 двойных прыжка на выбор+A+каскад, 3 двойных на выбор+A+каскад; ТЭ до двух лет - 4 двойных на выбор+A+каскад; для ССМ - 3 двойных прыжка+2 тройных на выбор+2A+каскад. < Не докрученный) << (Пониженный)

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

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 Всевожского 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 Всевожского р-на, 2004г.
3. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
4. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТипФК №4 М., 2001г.
5. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
6. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
7. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
9. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
10. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
11. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.
12. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
13. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
14. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ

1. Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/>
2. Портал фигурного катания <http://www.fskate.ru/>
3. Фигурное катание <http://www.tulup.ru/>
4. Международная федерация фигурного катания <http://www.isu.org/en/home>
5. General Notes - MIF Tests./http://www.webcom.com/dnkort/.
6. About Levels and Testing. /http://www.sk8tuff.com/
7. An Introduction to Figure Skating. /http://www.webcom.com/dnkort/.
8. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.
9. CFSA - USFSA Equivalents. [DnKorte@aol.com](mailto:DnKorte@aol.com)
10. Communication (from No. 1207 –2003 - 2005. – New Judging System)
11. International Figure Skating. \\ Canada, U.S.A. vol. 7 \* 2 – 2001.