Государственное автономное учреждение Псковской области
«Дирекция спортивных сооружений»

Согласовано
Решением тренерского совета
протокол от 20.02.2020 № 2

Утверждаю
Директор ГАУ ПО «Дирекция спортивных сооружений»
_____И.В.Штылин
«___»_____2020 г.
приказ от 13.03.2020 № 59

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

разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 38

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……4
1.1. Характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках», его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса……5
1.2. Структура системы многолетней спортивной подготовки…….....6
2. Нормативная часть……7
2.1. 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»……8
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»……9
2.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках»……...10
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках»……..……..11
2.5. Режим тренировочной работы……11
2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку……13
2.7. Предельные тренировочные нагрузки……14
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....15
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки……16
2.10. Структура годичного цикла……17
2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки……19
3. Методическая часть……20
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований……..20
3.1.2. Техника безопасности в процессе подготовки……..22
3.1.3. Требования безопасности во время проведения тренировочных занятий…….....23
3.1.4. Требования безопасности во время проведения тренировочных занятий в спортивном зале……..23
3.1.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях……...24
3.1.6. Требования безопасности по окончании тренировочных занятий ……24
3.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок……..24
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов…….26
3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля……26
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки…….....28

3.6. Распределение программного материала по спортивной подготовке.....34
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки……...53
3.8. Применение восстановительных средств……..54
3.9. Антидопинговые мероприятия……..55
3.10. Инструкторская и судейская практика……...……56
4. Система контроля и зачетные требования……57
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «фигурное катание на коньках»……57
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки……..57
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля……63
5. Перечень информационного обеспечения……..……66
5.1. Список литературы……66
5.2. Перечень Интернет-ресурсов…….……..67
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий…...68

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – ФССП), утвержденным приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 38. В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

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

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
одиночное катание	050 001 3 6 1 1 Я
парное катание	050 002 3 6 1 1 Я
танцы на льду	050 003 3 6 1 1 Я
синхронное катание	050 004 3 8 1 1 Я
командные соревнования	050 005 3 6 1 1 Л

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, спортивной дисциплине «одиночное катание», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей занимающихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках решаются следующие задачи:

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для спортивных сборных команд Псковской области и Российской Федерации по виду спорта «фигурное катание на коньках».

2. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

1.1. Характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках», его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

Фигурное катание на коньках относится к наиболее 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 на коньках.

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 на коньках, — 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 на коньках, 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.

Специфика фигурного катания на коньках 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 спортивных 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 уделяется оценке индивидуальных особенностей юных спортсменов, которая должна отражаться на основе учета комплекса показателей: внешний вид, подвижность в суставах, слух, состояние вестибулярного анализатора и др. Их учитывают при комплектовании групп для занятий фигурным катанием на коньках.

В структуре 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.

Тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

1.2. Структура системы многолетней спортивной 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 спортсменов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего 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 официальных спортивных соревнований по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «фигурное катание на коньках»;

на 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;
- сохранение здоровья;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы содержит основные требования по возрасту, численному составу лиц, проходящих спортивную подготовку, объему тренировочной работы, режиму тренировочной деятельности, количественному и качественному составу лиц, проходящих спортивную подготовку, а также минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности.

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.

Таблица №1

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Быстрота				+	+	+	+	+	+			
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+		
Сила							+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Координационные способности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

В соответствии с основной направленностью этапов спортивной подготовки 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 тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

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

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	3-4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	1-4

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

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

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица №3

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совер-шенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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	9 – 11
Специальная физическая подготовка (%)	16 - 20	18 - 22	17 - 23	17 - 23	13 - 17	9 – 11
Техническая подготовка (%)	44 - 56	42 - 54	46 - 58	49 - 62	54 - 69	59 – 76
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	3 - 5	2 - 4	2 – 4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 2	4 - 6	7 - 9	9 - 11	9 - 11

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

2.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные спортивные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов. Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в спортивных соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Необходимость достижения в основных спортивных 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.

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 спортивные 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.

По результатам отборочных соревнований комплектуются спортивные сборные команды, отбирают участников основных спортивных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных спортивных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных спортивных соревнований.

Основные спортивные соревнования. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных спортивных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Роль и место различных спортивных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки.

Финансирование участия занимающихся в спортивных соревнованиях осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица №4

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совер-шенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	3	3	3	3
Отборочные	-	-	1	2-3	2-3	3
Основные	2	2	2	4-6	5	6

2.5. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях учреждения и дополнительно 6 недель – по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также в праздничные дни и во время нахождения тренера в отпуске.

Расписание тренировочных занятий по группам подготовки, согласуется с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях и утверждается директором. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом этапа подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом соблюдаются все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов или спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретически занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты, например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели бальных танцев.

Режим работы хореографов определяется планом-графиком распределения программного материала в годичном цикле для групп этапов спортивной подготовки (таблицы № 9-19).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд»;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание «мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более одного раза. При повторном невыполнении лицом, проходящим спортивную подготовку, требований Программы вопрос дальнейшего прохождения спортивной подготовки согласовывается тренерским советом и утверждается приказом директора Учреждения.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития, при этом разница в уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка

осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке, медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «фигурное катание на коньках».

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

За состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, следят специалисты отдела медицинского обеспечения. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся во врачебно-физкультурном диспансере. Во избежание приема спортсменами препаратов, запрещенных к использованию в Российской Федерации антидопинговым агентством «РУСАДА», необходимо контролировать использование фармакологических средств.

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

При подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, важным аспектом является психологическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующими 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 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.

Психологическая готовность спортсменов к конкретному выступлению является одним из критериев высокого результата.

2.7. Предельные тренировочные нагрузки

Использование тренером больших и предельных величин тренировочной нагрузки предусматривает на каждом этапе спортивной подготовки, 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 тренировочного процесса, что обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне. Нагрузка возрастает 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 520 до 1664 ч в год; количество тренировок в течение недельного микроцикла увеличивается от 4 до 14.

Таблица №5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

в год						

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем и осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Таблица №6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	CD проигрыватель переносной	штук	1
2	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	5
3	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4	Гири спортивные (16 кг , 24 кг , 32 кг)	комплект	2
5	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
6	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
7	Лонжа переносная	штук	2
8	Лонжа стационарная	штук	1
9	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мини батут	штук	10
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Полусфера гимнастическая	штук	6
15	Скакалка гимнастическая	штук	20
16	Скамейка гимнастическая	штук	5
17	Станок для заточки коньков	штук	4
18	Станок хореографический	комплект	1
19	Стенка гимнастическая	штук	4
20	Степ для фитнеса	штук	10
21	Стойки для приседания со штангой	штук	1
22	Фишки для разметки площадки	штук	40
23	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24	Эспандер	штук	4

Таблица №7

Обеспечение спортивной экипировкой

Наименование спортивной экипировки											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки для фигурного катания на коньках	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Костюм для соревнований	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Лезвия для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Налокотники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Чехол для коньков	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Шорты защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Комплектование состава групп на этапах спортивной подготовки, тренировочный процесс, проведение воспитательной работы со спортсменами осуществляется администрацией учреждения и тренерским составом. Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора. При этом учитываются результаты сдачи контрольно-переводных нормативов для зачисления в соответствующую группу и наличие свободных мест в ней.

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 на коньках и сдаче нормативов для зачисления в группы.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая 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. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки.

2.10. Структура годичного цикла

Годичный цикл в виде спорта «фигурное катание на коньках» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности занимающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у занимающихся за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения занимающихся к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности занимающихся (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности занимающихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление занимающихся. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся занимающиеся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей занимающихся.

Каждый период очередного годичного цикла начинается и завершается на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Периодизация тренировочного процесса предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное осуществление. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Финансирование тренировочных сборов осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Таблица №8

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется учреждением
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	1	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	

1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстано-вительные	-	До 14 дней			Определяется учреждением
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом, - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсменов, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «фигурное катание на коньках» способствует росту спортивных результатов. Это

соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

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

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

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

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

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

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

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

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

3.1.2. Техника безопасности в процессе подготовки

Общие требования безопасности.

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

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

При проведении занятий фигурным катанием на коньках возможно воздействие на лиц, проходящих спортивную подготовку, следующих опасных факторов:

- травмы при падении на лед;
- травмы при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- потертости от коньков.

К основным специфическим факторам риска относятся:

- недостатки в организации и методике тренировочных занятий и соревнований;
- погрешности в разминке;
- неумение правильно выполнить самостраховку;
- несоответствие экипировки спортсмена условиям тренировок и соревнований;
- 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.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру/хореографу, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря следует прекратить занятия и сообщить об этом тренеру/хореографу.

При проведении занятий по фигурному катанию на коньках лица, проходящие спортивную подготовку, должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены, соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

Лица, проходящие спортивную подготовку, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

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

Проверить исправность инвентаря и крепление лезвия к ботинку. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

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

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

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

3.1.3. Требования безопасности во время проведения тренировочных занятий на льду

При проведении тренировочных занятий занимающиеся обязаны:

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
- не кататься на тесных или свободных коньках;
- выходить на лед и со льда только с разрешения тренера;
- соблюдать интервал движения на коньках на ледовой площадке 3-4 метра;
- запрещается резко останавливаться тормозить и падать;
- при падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки;
- запрещается находиться на льду без коньков;
- запрещается кататься, когда на льду работает техника по подготовке льда.

При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение.

3.1.4. Требования безопасности во время проведения тренировочных занятий в спортивном зале

1.1. Занятия в спортивном зале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

1.2. К занятиям в спортивном зале допускаются:

лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

прошедшие инструктаж по технике безопасности;

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.3. Занимающийся должен:

перед началом занятий переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера/хореографа;

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

под руководством тренера/хореографа подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

3.1.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру/хореографу.

С помощью тренера/хореографа при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер/хореограф обязан немедленно сообщить администрации.

При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера/хореографа покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности, тренер/хореограф отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны, сообщает о случившемся администрации.

Спортсмен должен:

в случае падения на лед постараться немедленно подняться во избежание наезда другими участниками тренировочного процесса. При невозможности подняться самостоятельно сообщить тренеру;

при обнаружении на льду посторонних предметов, а также других травмоопасных факторов сообщить об этом тренеру.

3.1.6. Требования безопасности по окончании тренировочных занятий

Под руководством тренера/хореографа убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

Организованно покинуть место проведения тренировочного занятия (тренер/хореограф выходит последним).

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

3.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Работа в учреждении строится в соответствии с режимом дня и загруженностью лиц, проходящих спортивную подготовку, в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

Основной показатель выполнения программных требований по уровню подготовленности фигуристов является успешное выступление в соревнованиях. Лица, проходящие спортивную подготовку, тренеры, лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются учреждением на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом официальных 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.

Таблица №9

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совер-шенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			Весь период период	Весь период период
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Общая физическая подготовка (%/час)	30/ 156	28/ 204	25/ 182	20/ 187	17/ 159	14/ 160	14/ 160	14/ 160	11/ 183	9/ 150
Специальная физическая подготовка (%/час)	20/ 104	20/ 145	21/ 153	19/ 178	22/ 206	18/ 206	18/ 206	18/ 206	14/ 233	9/150
Техническая подготовка (%/час),	47/ 245	49/ 357	50/ 364	54/ 506	51/ 478	57/ 652	55/ 629	54/ 618	62/ 1032	67/ 1115
в том числе хореография (%/час)	*20/ 104*	*21/ 156*	*21/ 156*	*22/ 208*	*22/ 208*	*27/ 312*	*27/ 312*	*27/ 312*	*25/ 416*	*25/ 416*
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%/час)	2/ 10	2/ 15	2/ 15	3/ 28	4/ 37	4/ 46	5/ 57	5/ 57	4/ 66	4/ 66
Участие в соревнованиях,	1/ 5	1/ 7	2/ 14	4/ 37	6/ 56	7/ 80	8/ 92	9/ 103	9/ 150	11/ 183

тренерская и судейская практика (%/час)										
Контрольные испытания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Самостоятельная работа (индивидуальные планы)	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
Всего часов за 52 недели	520	728	728	936	936	1144	1144	1144	1664	1664

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у лиц, проходящих спортивную подготовку, установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных лиц, проходящих спортивную подготовку, различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков лиц, проходящих спортивную подготовку. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности лиц, проходящих спортивную подготовку;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм лиц, проходящих спортивную подготовку;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

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

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

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность лиц, проходящих спортивную подготовку, изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность лиц, проходящих спортивную подготовку, предусматривает такие направления как:
- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:
- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:
- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования.

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

Построение подготовки в группах начальной подготовки с позиции периодизации нецелесообразно. Поэтому изначально весь 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 июне и июле преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Определение структуры и содержания годичных 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.

Таблица №10

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки (1-ый год)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	12	15	15	12	12	13	12	13
Специальная физическая подготовка	104	8	8	8	8	10	8	8	10	10	8	10	8
Техническая подготовка,	245	22	18	22	19	21	19	21	22	19	22	18	22
в том числе хореография	*104*	*8*	*8*	*9*	*9*	*9*	*9*	*9*	*9*	*8*	*9*	*8*	*9*
Тактическая, теоретическая,	10	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1

психологическая подготовка													
Соревновательная, тренерская и судейская практика	5	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1
ВСЕГО	520	44	40	45	42	44	42	44	45	42	45	42	45

Таблица №11

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки (2-ой год)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	204	17	16	17	17	18	17	17	17	17	17	17	17
Специальная физическая подготовка	145	12	10	13	12	12	12	12	13	12	12	12	13
Техническая подготовка,	357	30	28	31	29	30	29	30	31	29	31	29	30
в том числе хореография	*156*	*13*	*12*	*14*	*13*	*13*	*13*	*13*	*13*	*13*	*13*	*13*	*13*
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1
Соревновательная, тренерская и судейская практика	7		1	1	1						1	1	2
ВСЕГО	728	60	56	63	60	61	59	60	63	60	63	60	63

Таблица №12

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки (3-ий год)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая	182	15	15	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15

подготовка													
Специальная физическая подготовка	153	11	12	12	12	15	11	11	15	15	12	15	12
Техническая подготовка, *в том числе хореография*	364	32	26	32	30	30	31	32	32	28	33	25	33
	156	*13*	*12*	*14*	*13*	*13*	*13*	*13*	*13*	*13*	*13*	*13*	*13*
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
Соревновательная, тренерская и судейская практика	14		2	3	2						2	3	2
ВСЕГО	728	60	56	63	60	61	59	60	63	60	63	60	63

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

На подготовительном этапе (июне-июле) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием и совершенствованием физических способностей.

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. Принципиальных различий по структуре подготовки на этапах нет.

Таблица №13

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (1-ый год)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	187	15	15	15	15	16	18	18	15	15	15	15	15
Специальная физическая подготовка	178	15	14	16	15	15	12	12	17	15	16	15	16
Техническая	506	42	35	43	41	46	45	46	46	42	42	38	40

подготовка, *в том числе хореография*	*208*	*17*	*16*	*18*	*17*	*17*	*17*	*18*	*18*	*17*	*18*	*17*	*18*
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
Соревновательная, тренерская и судейская практика	37	4	6	4	4	1				2	4	6	6
ВСЕГО	936	78	72	80	77	80	77	78	80	77	80	77	80

Таблица №14

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (2-ой год)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	159	12	12	12	12	15	16	15	15	13	12	13	12
Специальная физическая подготовка	206	16	16	16	16	18	16	19	19	19	16	19	16
Техническая подготовка,	478	41	33	41	42	42	42	41	41	38	43	33	41
в том числе хореография	*208*	*17*	*16*	*18*	*17*	*17*	*17*	*18*	*18*	*17*	*18*	*17*	*18*
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
Соревновательная, тренерская и судейская практика	56	6	8	8	4	2			2	4	6	8	8
ВСЕГО	936	78	72	80	77	80	77	78	80	77	80	77	80

Таблица №15

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (3-ий год)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	160	12	12	12	12	14	16	16	15	15	12	12	12
Специальная физическая подготовка	206	16	16	16	19	18	16	19	19	16	16	19	16
Техническая подготовка, *в том числе хореография*	652	56	48	58	51	54	58	57	52	51	58	51	58
	312	*26*	*24*	*27*	*26*	*27*	*25*	*26*	*27*	*25*	*27*	*25*	*27*
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
Соревновательная, тренерская и судейская практика	80	8	8	8	8	8			8	8	8	8	8
ВСЕГО	1144	96	88	98	94	98	92	96	98	94	98	94	98

Таблица №16

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (4-ый год)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	160	12	12	12	12	13	16	16	15	12	13	12	15
Специальная физическая подготовка	206	16	16	16	16	18	16	16	19	19	19	19	16
Техническая подготовка, *в том числе хореография*	629	56	48	57	53	55	50	52	52	50	53	50	53
	312	*26*	*24*	*27*	*26*	*27*	*25*	*26*	*27*	*25*	*27*	*25*	*27*
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	57	4	4	4	4	4	8	8	4	5	4	4	4
Соревновательная, тренерская и	92	8	8	9	9	8	2	4	8	8	9	9	10

судейская практика													
ВСЕГО	1144	96	88	98	94	98	92	96	98	94	98	94	98

Таблица №17

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (5-ый год)

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	160	12	12	12	12	13	16	16	15	12	13	12	15
Специальная физическая подготовка	206	16	16	19	16	18	16	19	19	19	16	16	16
Техническая подготовка, *в том числе хореография*	618	53	45	54	53	54	49	51	51	50	54	51	53
	312	*26*	*24*	*27*	*26*	*27*	*25*	*26*	*27*	*25*	*27*	*25*	*27*
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	57	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4
Соревновательная, тренерская и судейская практика	103	10	10	8	8	8	7	6	8	8	10	10	10
ВСЕГО	1144	96	88	98	94	98	92	96	98	94	98	94	98

Таблица №18

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	183	14	14	14	14	15	19	19	15	15	14	14	16
Специальная физическая подготовка	233	20	16	21	20	20	18	21	20	19	20	20	18
Техническая	1032	86	80	88	85	86	87	88	87	85	88	85	87

подготовка, *в том числе хореография*	*416*	*35*	*32*	*35*	*35*	*35*	*34*	*35*	*35*	*35*	*35*	*35*	*35*
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	66	5	6	5	5	6	5	6	6	5	6	5	6
Соревновательная, тренерская и судейская практика	150	13	12	14	13	14	8	8	14	13	14	13	14
ВСЕГО	1664	138	128	142	137	141	137	142	142	137	142	137	141

Таблица №19

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	150	11	11	11	12	14	16	15	13	13	11	12	11
Специальная физическая подготовка	150	11	11	15	13	13	12	15	15	12	11	11	11
Техническая подготовка, *в том числе хореография*	1115	94	84	95	93	95	92	95	95	91	95	91	95
	416	*35*	*32*	*35*	*35*	*35*	*34*	*35*	*35*	*35*	*35*	*35*	*35*
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	66	6	6	6	5	5	4	4	6	6	7	5	6
Соревновательная, тренерская и судейская практика	183	16	16	15	14	14	13	13	13	15	18	18	18
ВСЕГО	1664	138	128	142	137	141	137	142	142	137	142	137	141

3.6. 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 лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах этапа начальной подготовки до года

Общая физическая подготовка: ходьба – на носках, 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, вокруг предметов, через линии, вверх, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см); ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «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, 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. Ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы; круговые движения стопы на месте; подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке; сидя на полу движения стопы на себя, от себя; сидя на полу движения стопы из стороны в сторону; «баланс» на круговых тренажерах; комплекс упражнений на равновесие «часы»; наклоны вперед; выпад вперед – назад; выпад в левую, правую стороны; ходьба в полуприседе; круговые движения в коленных суставах; движения в коленях «горнолыжник»; круговые движения с разворотом бедра на 90°; круговые движения туловищем; стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую; лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями из стороны в сторону; лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90° «по циркулю»; подвижные игры; упражнения на развитие физических качеств:

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища лежа на животе (ноги закреплены), подъем туловища лежа на

спине (ноги закреплены), приседания, «пистолетики», упражнения с гантелями (250 г), с набивным мячом (500 г).

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 1000 метров (на результат).

Координационные: челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо); подвижные игры; эстафеты.

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

Специальная физическая подготовка: упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Иммитационные упражнения. Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

Хореография. Постановка головы, рук, ног, корпуса. Изучение позиций, рук, ног, основных батманов, простых прыжков.

Экзерсис у станка (лицом к станку). Позиции ног 1,2,3,5. Релеве по 1,2,3,5 позициям. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман тандю жэте из 1 позиции. Делаже. Ронд – де жамб партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Сюр ле кудепье (положение – ноги у щиколотки). Батман фондю. Пассе. Батман релевелянт. Гранд батман. Растяжка.

Экзерсис на середине. Позиции рук. Простейшие виды пор де бра 1,3). Прыжки соте из 1,2,5 позиций. Тан лие (маленькое адажио).

Элементы танца «Полька». 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 2 минуты с включением вышеуказанных элементов.

Блок 1:

– скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста);

– скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста);

– беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног.

Блок 2:

– дуга назад наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;

– дуга назад внутрь (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;

– беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;

– вращение на одной ноге: 3 оборота;

– подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 3:

– 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 4:

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

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

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

Блок 5:

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

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

– перекидной прыжок с места;

– 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 6:

– дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз;

–прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;

– спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;

– тулуп 1 оборот;

– вальсовые тройки с левой и правой ноги;

– вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);

– шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

Блок 7:

– беговые вперед и назад по восьмерке;

– сальхов 1 оборот;

– дуги вперед с махами: 4-6 раз;

– каскады прыжков: перекидной – тулуп или сальхов – тулуп;

– тройки назад внутрь в обе стороны;

– вращение винт назад (минимум 3 оборота);

– вальс по восьмерке.

Блок 8:

– риттбергер 1 оборот;

– каскад 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 9:

– флип 1 оборот;

– каскад 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 10:

– прыжок «шпагат»;

– комбинация прыжков: перекидной – ойлер – сальхов;

– аксель;

– комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6);

– шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).

Психологическая подготовка

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

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

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

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

Для воспитания трудолюбия – выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке, поддерживание в порядке спортивного инвентаря.

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.

Материал для лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах этапа 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 полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;

– бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 2000 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м;

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

– акробатика – совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на руках, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок назад;

– 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;

– 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;

– 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):

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 для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в

полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

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

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

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями 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 (салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом);

– самостоятельная работа – равномерный бег до 10 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полупрсиседа 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 двух ног с вращением в момент прыжка в 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.

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

Танцевальные шаги.

Хореография.

Экзерсис у станка.

Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа и разворотом корпуса за одну руку. Гранд плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор де бра 2 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Гранд батман пуанте крестом. Гранд плие по 1, 2, 4 и 5 позициям. Ронд де жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан. Па де бурре с переменой ног (изучается лицом к станку).

Экзерсис на середине.

Адажио: Эпальман эфассе, эпальман круазе, 1,2 и 3 арабески. Гранд жете. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Эшшапе. Па шассе.

Семпль. Большое адажио. Туры в воздухе. 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»; спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Изучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Подготовка произвольной программы, соответствующей требованиям Единой всероссийской спортивной классификации.

Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Тактическая подготовка

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

Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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.

История развития фигурного катания на коньках.

Профилактика травматизма. Личная гигиена спортсмена.

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

Правила соревнований.

Основы самоконтроля в процессе занятий спортом.

Соревновательная подготовка.

Антидопинговые мероприятия.

Планируется участие в двух контрольных и двух отборочных соревнованиях.

Планирование соревновательного дня: подготовка к выступлению на соревновании: проверка костюма; прическа; разминка в зале 30 мин; выход на лед, разминка, непосредственно выступление, обсуждение выступления.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Материал для лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 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, полушпагат, 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. Салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом;

- упражнения комплексного воздействия (круговая тренировка).

Средства специальной физической подготовки

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

Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями

руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.

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

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

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

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

Хореография.

Повторение пройденного и разучивание нового.

Экзерсис у станка. Позиции ног 1,2,3,5, потом 4.

Позиции рук (не держась).

Полуприседание в 1,2,3,5 и 4 позициях.

Батман tendu с 1 и 5 позиций в сторону, вперед, назад.

Батман tendu demi plie с 1 и 5 позиций в сторону, вперед, назад.

Rond de jambe a terre: а) en dehors, б) en dedans.

Батман tendu jete с 1 позиции в сторону.

То же с 5 позиции в сторонй, вперед, назад.

Батман frappe в сторону, вперед, назад.

Seutenu plie на всей ступне вперед, в сторону, назад.

Батман fondu в сторну, вперед, назад.

Маленький батман sur le cou-de-pied.

Батман double frappe в сторону, вперед, назад.

Battement releve lent вперед, в сторону, назад.

Большой батман вперед, в сторону, назад.

Глубокое приседание во всех пяти позициях.

Developpe в сторону, вперед, назад.

Rond de jambe en l’air: а) en dehors, б) en dedans.

Releve на полупальцах в 1, 2 и 5 позициях.

Pas de bourree simple на полупальцах.

Releve на пальцах в 1.2 и 5 позициях.

Экзерсис на середине.

Те же упражнения, что у станка, за исключением (releve на полупальцах в 1, 2 и 5 позициях.

Кроме того, разучиваются:

Ports de bras.

Позы на полу: а) croisee, б) efface, в) a la seconde, г) ecarte, д) 1-й арабеск, е) 2-й арабеск, ж) 3-й арабеск.

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 соревнований в младших разрядах.

Прикрепление 1 – 2 спортсменов младших разрядов к спортсмену старшей группы в порядке шефства, с целью изучения отдельных элементов. Знание 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;

Антидопинговые мероприятия.

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

Соревновательная подготовка.

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

Материал для лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 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 градусов.

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. Упражнения у станка.

1. Глубокое приседание в I, II, IV, V позициях.
2. Батман tendu с V позиции в сторону или крестом.
3. Батман tendu jete с I или V позиции в сторону или крестом.
4. Батман tendu demi-plie с V позиции в сторону или крестом.
5. Rond de jambe a terre en dehors et en dedans с добавлением обвода ногой на plie.
6. Batman fondu на 45 градусов в сторону или крестом, с подъемом на полупальцы.
7. Батман frappe на 45 градусов в сторону или крестом, с подъемом на полупальцы.
8. Батман soutenu на 45 градусов с подъемом в V позиции на полупальцы.
9. Ronds de jambe en l’air en dehors et en dedans с preparation temps

releve.

10. Батман doble frappe на 45 градусов в сторону или вперед и назад или крестом, с подъемом на полупальцы.

11. Petit battement sur le cou-de-pied.

12. Адажио: а)developpe крестом, б)developpe passé, в) developpe с обводом в ¼ круга.

13. Позы сначала на 45 градусов потом на 90 градусов:а)2-й арабеск,б)вперед croisee,в)вперед effacee,г)attitude effacee, д)a la seconde, е)ecartee.

14. Ports de bras(6 видов).

На середине.

Экзерсис, как у станка, с сохранением порядка упражнений. Большой батман jete в сочетании с большим батманом pointe делается в позах croisee, efface и ecartee. В адажио добавляется attitude croisee и вводится developpe на 90 градусов в разученные позы, соединенные с полуприседанием. Все четыре арабеска сначала на 45 градусов, во второй половине года на 90 градусов. Temps lie на полу.

Аллегро(прыжки).

1. Sautes(небольшие прыжки).

2. Changement de pied(перемена ног).

3. Echappe.

4. Все виды sissonne.

5. Grand jete.

Изучение основ современного танца(jazz-modern, contemporary dance, hip-hop).

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.

Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкрюковыхповоротах, вправо и влево на наружныж 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 на коньках.

Теоретическая подготовка

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

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая). Физическая подготовка (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка). Самостоятельные занятия по заданию. Виды соревнований.

Единая всероссийская спортивная классификация. Требования Единой всероссийской спортивной классификации по выполнению спортивных разрядов.

Тактическая подготовка спортсмена.

Допинг. Антидопинговый контроль. Вред для здоровья. Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.

Инструкторская и судейская практика

- привлекать к тренировочному процессу младшего возраста фигуристов старшего (проведение упражнения, подвижной игры);
- активное участие в анализе видеоматериалов тренировочного процесса и соревновательной деятельности, анализ статистических данных выступления 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.

Средства общей физической подготовки и специальной физической подготовки схожи с используемыми на тренировочном этапе.

Техническая подготовка

На первом году подготовки на данном этапе фигуристы совершенствуют элементы короткой и произвольной программ спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», 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 спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по спортивному разряду.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций.

Психологическая подготовка

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

Теоретическая подготовка

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

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Положение о критериях отбора в спортивную сборную команду Псковской области. Статус спортсмена. Права и обязанности. Спортивные соревнования. Проведение, организация, судейство.

Использование видеоматериалов для анализа тренировочного процесса, соревновательной деятельности.

Допинг и антидопинговый контроль.

Тренерская и судейская практика

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

Соревновательная подготовка

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

Этап высшего спортивного мастерства

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки остаются легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Большое внимание уделяется специальной физической подготовке, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств специальной физической подготовки используется круговая тренировка с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений. Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.

Техническая подготовка

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей;
- совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности. В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения фигурного катания на коньках, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня.

В одиночном катании – это короткая программа, включающая 8 обязательных элементов со связующими шагами в соответствии с требованиями на данный сезон; произвольная программа, состоящая из элементов, соответствующих принципу сбалансированности программы, в том числе включает не менее трех разнообразных прыжков в три оборота, не менее двух разнообразных каскадов или комбинаций из двойных и тройных прыжков.

Для фигуристов-одиночников, имеющих спортивное звание «мастер спорта России международного класса» необходимо освоение всех разновидностей тройных прыжков, прыжка аксель в 4,5 оборота, 2-х – 3-х различных четверных прыжка, не менее 3-х каскадов и комбинаций из тройных и четверных прыжков, оригинальных вращений, комбинированных вращений, прыжков во вращение с необычного захода, использование различных ребер конька, позиций тела, свободной ноги, рук, головы, флуктуации скорости, а также совершенствование сложных дорожек шагов, спиралей.

Тактическая подготовка

Моделирование условий соревнований.

Психологическая подготовка

Регуляция эмоциональных состояний во время тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний фигуристов. Методы снижения ответственности – снижение

субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми фигуристу предстоит встретиться в соревнованиях.

Теоретическая подготовка:

- Ранее изученный материал.

Соревновательная подготовка

Участие в трех отборочных, трех контрольных, шести основных соревнованиях.

3.7. 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. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

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

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются: привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием.

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

В подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

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

восстановлению. 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.

3.8. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку, необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет подготовки - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет подготовки - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма фигуриста; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого и второго годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния лиц, проходящих спортивную подготовку, при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы; из медико-биологических средств восстановления: физиотерапия, гидротерапия, массаж, баня.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок,

объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм лиц, проходящих спортивную подготовку.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует учитывать, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок лиц, проходящих спортивную подготовку. Для этой цели могут служить субъективные ощущения, а также объективные показатели: частота сердечных сокращений, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица №20

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - баня, массаж

3.9. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, теоретических занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- организация прохождения онлайн-курса по антидопингу на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

3.10. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются лица, проходящие спортивную подготовку, уровня «кандидат в мастера спорта», «мастер спорта России» и «мастер спорта России международного класса» в качестве помощников тренера. Во время занятий у фигуристов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими фигуристами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Лица, проходящие спортивную подготовку, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства лица, проходящие спортивную подготовку, привлекаются к судейству областных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных лиц, проходящих спортивную подготовку, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №21

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:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

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

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма занимающихся; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и соответствует задачам каждого из этапов подготовки.

В таблице № 22 представлены требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап (период) спортивной подготовки.

Таблица №22

Требования для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап (период) спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Требования по спортивной подготовке	Выполнение нормы, наличие спортивного разряда, спортивного звания
Этап начальной подготовки	до года (НП-1)	Выполнение нормативов общей физической, специальной физической подготовки, иных нормативов для зачисления в группы этапа начальной подготовки	нет
	свыше года (НП-2)		«Юный фигурист»
	свыше года (НП-3)		Третий юношеский спортивный разряд
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет (ТГ-1)	Выполнение нормативов общей физической, специальной физической подготовки, иных нормативов для зачисления в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	Второй юношеский спортивный разряд
	до двух лет (ТГ-2)		Первый юношеский спортивный разряд
	свыше двух лет (ТГ-3)		Третий спортивный разряд
	свыше двух		Второй

	лет (ТГ-4)		спортивный разряд
	свыше двух лет (ТГ-5)		Первый спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	Выполнение нормативов общей физической, специальной физической подготовки, иных нормативов для зачисления в группы этапа совершенствования спортивного мастерства	Кандидат в мастера спорта
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	Выполнение нормативов общей физической, специальной физической подготовки, иных нормативов для зачисления в группы этапа высшего спортивного мастерства	Мастер спорта России

Таблица №23

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

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м (с)	6,9	7,2
2. Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	9,3
3. Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (раз)	65	65
4. Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (раз)	30	30
5. Прыжок в длину с места (см)	118	112
6. Прыжок вверх с места (см)	27	24
7. Подъем туловища из положения лежа за 60 с (раз)	13	12
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (раз)	10	8
9. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата, см)	50	40
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа представлена в таблице № 27	

Таблица №24

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

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м (с)	6,7	7,0
2. Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	9,1
3. Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (раз)	71	71
4. Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (раз)	39	39
5. Прыжок в длину с места (см)	125	118
6. Прыжок вверх с места (см)	29	26
7. Подъем туловища из положения лежа за 60 с (раз)	15	14
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (раз)	14	10
9. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата, см)	45	35
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа представлена в таблице № 27	

Таблица №25

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

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка			
1	Бег 60 м (с)	10,5	11
2	Бег 1000 м (мин, с)	4,50	5,30
3	Челночный бег 3х10 м (с)	8,3	8,5
4	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (раз)	170	170
5	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (раз)	85	85
6	Прыжок в длину с места (см)	181	171
7	Прыжок вверх с места (см)	41	35
8	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (см)	386	311
9	Подтягивания из виса на перекладине (раз)	10	6
Иные спортивные нормативы			

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа представлена в таблице № 27

Таблица №26

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

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка			
1	Бег 60 м (с)	9,9	10,3
2	Бег 400 м (с)	81,3	84,5
3	Вращение 5 оборотов	2,77	2,55
4	Удержание равновесия на одной ноге (с)	2,5	2,4
5	Прыжок в длину с места (см)	175	169
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	20	15
7	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (раз)	16	16
8	Многоскоки 20 м (раз)	4,7	4,7
Иные спортивные нормативы			
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа В соответствии с программой мастера спорта России и мастера спорта России международного класса	

При приеме нормативов общей физической, специальной физической подготовки, иных нормативов особое внимание уделяется соблюдению требований инструкции и созданию единых условий при выполнении контрольных упражнений нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Результаты выполнения нормативов заносятся в протоколы, которые хранятся в учебно-спортивном отделе учреждения.

Инструкция по проведению приема нормативов общей физической, специальной физической подготовки

1) Бег 30 м (60 м) с высокого старта, с. Проводится на ровной дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Бег 1000 м (400 м), мин, с. Условия те же.

3) Челночный бег 3х10 мин, с. Тест проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Измеряется 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечаются линиями («стартовая» и «финишная» черта). Спортсмен становится за чертой линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной черты, добегает до линии, касается ее рукой и снова бежит к стартовой линий, касается ее рукой и бежит к финишной черте,

пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «Марш» и до пересечения линии финиша.

4) Прыжок в длину с места, см. Выполняют толчком двух ног от линии на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5) Прыжок вверх, см. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования - точка отсчета при положении стоя на всей ступне, на высоте вытянутой руки. Прыжок с места вверх выполняется толчком двух ног от поверхности пола со взмахом рук. Фиксируется высота прыжка. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой. Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

7) Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает положение у линии старта, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Из трех попыток учитывается лучший результат.

8) Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см. Выкрут рук выполняется с гимнастической палкой. Из исходного положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Прямые руки поднимают вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата. Из трех попыток учитывается лучший результат.

9) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (60 с), раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью предмета высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

10) Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с, раз. Скакалку держат на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинать каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания выполняются с помощью подушечек стопы. Вращение скакалки осуществляется кистями рук. Во время прыжков через скакалку спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. 2–4 см оптимальная высота для прыжков. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков.

11) Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с, раз. Скакалку держат на

уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинать каждый прыжок с небольшим изгибом в колене, все подпрыгивания выполняются с помощью подушечки стопы. Вращение скакалки осуществляется кистями рук. Во время прыжков через скакалку спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. 2–4 см оптимальная высота для прыжков. Прыжки выполняются на одной ноге, после небольшой паузы, на другой. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков. Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге.

12) Подъем туловища из положения лежа в положение сед (за 60 с), раз. Выполняется из исходного положения, лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 60 с, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

13) Многоскоки 20 м (раз). Прыжок выполняется на размеченной дорожке (до 5 см). Участник, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед и, попеременно отталкиваясь правой и левой ногой, приземляется на обе ноги. Засчитывается количество прыжков.

14) Удержание равновесия на одной ноге, с. Выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге, другая назад на носок, руки в стороны, отвести свободную ногу максимально назад, а затем, не меняя положения ноги наклонить туловище вперед до горизонтали, сохраняя прогнутое положение. Положение рук не менять. Зафиксировать принятое положение. Оценивается продолжительность удержания равновесия.

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

Контроль является составной частью подготовки фигуристов и одной из функций управления тренировочным процессом. Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме приема нормативов общей физической, специальной физической подготовки, иных нормативов. Прием нормативов проводится в конце тренировочного года.

Объективная информация о состоянии спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

При реализации Программы применяются следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии фигуриста после серии тренировочных занятий для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией частоты сердечных сокращений до выполнения упражнения и после него.

При осуществлении тренировочного процесса практикуются все виды контроля. Наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

1. контроль уровня подготовленности фигуристов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
2. контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);
3. контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния спортсмена осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Комплексы контрольных упражнений для оценки специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, представлены в таблице № 27.

Таблица №27

Иные спортивные нормативы
Обязательная техническая программа

Группы этапа начальной подготовки, 1 год					
Скольжение перебежкой по кругу вперед	Скольжение перебежкой назад	«Ласточка»	1 Перекидной	Вращение на 1-ой ноге	Выполнение нормы «Юный фигурист»

Группы этапа начальной подготовки, 2 год					
1 Тулуп	1 Сальхов	1 Риттбергер	Вращение «Волчок» в классической позиции не менее 4 оборотов	Тесты по скольжению	Выполнение 3 юношеского спортивного разряда на конец тренировочного года

Группы этапа начальной подготовки, 3 год						
Любой прыжок в 2 оборота	1 Аксель	Каскад 1+1	1 Лутц	Вращение в 1 позиции со сменой ног	Тесты по скольжению	Выполнение 2 юношеского спортивного разряда на конец тренировочного года

Группы тренировочного этапа, 1 год						
Каскад прыжков 2+2	1A(с любых шагов)	2F	2S	Комбинированное вращение без смены ноги (мин. 10 оборотов)/со сменой ноги (мин. 10 оборотов в сумме)- на выбор	Тесты по скольжению	Выполнение 1 юношеского спортивного разряда на конец года

Группы тренировочного этапа, 2 год							
1A	2F	2LZ	Каскад прыжков 2+2	Комбинированное вращение со сменой ноги (не меньше 6+6 оборотов) (Уровень сложности 1)	Дорожка по спец. программе	Тесты по скольжению	Выполнение 3 спортивного разряда на конец года

Группы тренировочного этапа, 3 год								
1/2A	2LO	2LZ	2T	Каскад прыжков 2+2	Комбинированное вращение со сменой ноги (в сумме не меньше 10 оборотов) + прыжок во вращение (не меньше 8 оборотов) (Уровень сложности 2)	Дорожка по спец. программе	Тесты по скольжению	Выполнение 2 спортивного разряда на конец года

Группы тренировочного этапа, 4 год							
2A	2F	2LZ	Каскад прыжков 2A+2LO/2T 2LZ/2F + 2LO	Прыжок во вращение + Комбинированное вращение (Уровень сложности 3)	Дорожка по спец. программе	Тесты по скольжению	Выполнение 1 спортивного разряда на конец года

Группы тренировочного этапа, 5 год						
2A	3S	3T	Каскад прыжков	Комбинированное вращение (Уровень	Дорожка по спец.	Выполнение спортивного

			3 +2	сложности 4)	программе	разряда КМС на конец года
Группы этапа совершенствования спортивного мастерства						
3S	3T	3LO	2A	Каскад прыжков 3+3 юн. 3+2 дев	Комбинированное вращение (Уровень сложности 4)	Выполнение МС на конец года

Перевод занимающихся на следующий год (этап) подготовки производится на основании выполнения нормативов общей физической, специальной физической подготовки, иных нормативов и разрядных требований. Разрядные требования выполняются на официальных спортивных соревнованиях.

Досрочный перевод занимающихся на следующий год (этап) подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения нормативов общей физической, специальной физической подготовки, иных нормативов и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературы:

1. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс. – М., 1995г.
2. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва». – М., 1994г.
3. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». – М., ФиС, 1991г.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев. – 4-е изд. – СПб.: Издательство Лань, 2005.
5. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. – М., ФИС, 1976г.
6. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. – М., 1983г.
7. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивнотехнической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
8. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
9. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. – М., 1994г.

10. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.

11. Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами в возрасте до 12 лет, с родителями спортсменов, тренерами и другим персоналом спортсменов: Учебно-методическое пособие /И.Т. Выходец, Е.В. Иконникова, Е.В. Антильская. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2013.

12. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография /В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.

13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.

14. Редакционная коллегия ФБГУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России». «Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в фигурном катании»: Сборник информационных материалов. – М.: ТВТ Дивизион, 2011.

15. Сергиенко Л.П. «Спортивный отбор: теория и практика: монография (Текст) / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013.

16. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. – М.: 4 Филиал Воениздата, 1997.

17. Тихомиров А.К. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках / А.К. Тихомиров, А.В. Кузнецов. – МОГИФК, Малаховка, 1989.

18. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. А.Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985.

19. Чернышев Л. «Алексей Мишин – 6.0» / Л. Чернышев. – СПб., 2007.

5.2. 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. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2010.
8. Special Regulations ice dancing. International Skating Union, 2010.
9. www.anti-doping.

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется и утверждается руководителем учреждения ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий Псковской области.