

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО- ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ХОККЕЮ
С ШАЙБОЙ «ЛЕДОК» НУРЛАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАУ ДО «ДЮСШ
по хоккею с шайбой «Ледок»
Приказ № 54
от «27» 08 2018г.

Наименование вида спорта: фигурное катание

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

Разработано в соответствии требованиям Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках

Рассмотрено на педагогическом Совете
Протокол № 1 от «20» 08 2018г.

Срок реализации программы – без ограничений

2018г.

Содержание:

1. Пояснительная записка:
 - специфика вида спорта и структура системы многолетней подготовки.
2. Нормативная часть:
 - продолжительность этапов спортивной подготовки;
 - соотношение объемов тренировочного процесса;
 - планируемые показатели соревновательной деятельности;
 - режим работы;
 - содержание занятий на этапах подготовки;
 - учебный план.
3. Методическая часть:
 - теоретическая подготовка;
 - воспитательная работа;
 - психологическая подготовка
 - восстановительные средства и мероприятия
 - инструкторская и судейская практика;
 - программный материал для практических занятий.
4. Система контроля и зачетные требования:
 - педагогический и врачебный контроль;
 - критерии отбора
 - контрольно-переводные нормативы.
5. Перечень информационного обеспечения программы:
 - список литературных источников;
 - список Интернет-ресурсов.

Пояснительная записка

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности фигуристов на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Данные исследований возраста и стажа занятий фигурным катанием на коньках свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты, возможно показывать как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовленности, а также их положительная динамика.

Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому на первых этапах подготовки фигуристов (спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки) развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

Специальная техническая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография, акробатика, гимнастические упражнения, упражнения на батуте, на специфических тренажерах и других технических устройствах. Это в свою очередь требует специально оборудованных залов, помещений без которых невозможно создавать необходимые условия для целенаправленной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

Подготовка юных спортсменов осуществляется: в спортивно-оздоровительных группах – расширение двигательных возможностей, компенсация двигательной активности. Предварительная подготовка – в группах начальной подготовки. Начальная специализация – в учебно-тренировочных группах 1-2-3 годов обучения. Углубленная тренировка в фигурном катании на коньках – в учебно-тренировочных группах 3-4-5 годов обучения.

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

Нормативная часть

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	5-6	15-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	6 - 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	2

СООТНОШЕНИЕ

ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

Виды соревнований	Этапы и годы 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		
Контрольные	2	2	3	3	3	3
Отборочные	-	-	1	2 - 3	2 - 3	3
Основные	2	2	2	4 - 6	5	6

РЕЖИМ РАБОТЫ

- Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы определяется стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных достижений;

- Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы;

- Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной;

- Количество установленных в отделении учебных групп (начальной подготовки, учебно-тренировочных) является минимальным;

- В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Учебный год в школе начинается 1 сентября и составляет 46 недель на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе, не менее 6 недель отводится на учебные занятия в условиях оздоровительного лагеря физкультурно-спортивного профиля, учебно-тренировочных сборов по месту жительства и (или) по индивидуальным планам обучающимся на период их активного отдыха.

Праздничные дни:

4 ноября	
6 ноября	8 марта
1-5 января	1-2 мая
7 января	9 мая
31 августа	

Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений. Семь учебных дней в неделю.

Регламентирование образовательного процесса в неделю:

период: согласно расписания занятий;

продолжительность занятий по этапам:

- НП (до 1 года) 10 часов в неделю (фигурное катание).

- НП (свыше 1 года) 10 часов в неделю (фигурное катание).

- Т- 1 16 часов в неделю (фигурное катание).
- Т- 2 118 часов в неделю (фигурное катание)
- Т-3 18 часов в неделю.
- Т-4-5 20 часов в неделю.
- ССМ до 1г. 28 часов в неделю.
- ССМ св.1г. 32ч. в неделю
- ВСМ 36ч. в неделю.

Сроки проведения отбора детей в Учреждение:

В группе начальной подготовки первого года обучения набор детей производится до 15 сентября;

Комплектование групп начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах производится до 01 сентября.

Продолжительность летнего оздоровительного периода:

Учебно-тренировочные сборы 3-6 недель;

Спортивно - оздоровительный лагерь по месту жительства или выездной 3-6 недель;

Основными условиями перевода обучающихся на следующий год является:

-выполнение требований контрольно-переводных нормативов по всем разделам, выполнение спортивных разрядов и условий инструкторской и судейской практики в соответствии с этапом подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ (ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ)

ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи на этом этапе сводятся к: вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; формирование потребности к занятиям спортом.

Этот этап рассчитан на 3 года. Если на первом году занятий в группах НП объем часов совпадает с объемом занятий в С.О. группах, то на втором году он значительно увеличивается. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

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

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

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

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

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

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

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Более подробный перечень упражнений по всем видам подготовки на этом этапе представлен в разделе 2.5.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).

Этап спортивной специализации (тренировочные группы) является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. Основными задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;

- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;

- совершенствование специальных физических качеств;

- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

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

подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

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

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

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

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

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

На третьем году занятий в учебно-тренировочных группах создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, обучением исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах) и спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Основными средствами подготовки фигуристов-парников являются так же, как и в одиночном катании, ОФП, СФП, СТП. Однако содержание их отличается от одиночного катания в силу специфики этого вида. В парном катании спортсмены выполняют соревновательные элементы как отдельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, спирали).

Для обучения специфическим элементам парного катания и в первую очередь поддержкам, подкруткам и выбросам требуется тщательная физическая подготовка в зале.

Партнеру следует обратить особое внимание на развитие таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, а партнерше – на ловкость, скорость, гибкость. При выполнении поддержек партнерша должна свободно удерживать себя в упоре на двух или одной руке и поэтому иметь хорошо развитые мышцы плечевого пояса и туловища. Овладению поддержкам способствует имитационные упражнения в зале. Эффективность этих упражнений возрастает, если использовать отягощения: на талию в виде пояса – весом 1 - 5 кг и на голеностопные суставы партнерши – весом 0,3 - 1 кг. Совершенствовать умение партнера выталкивать партнершу вверх помогают упражнения с резиновым амортизатором. Наряду с отягощением при обучении поддержкам целесообразно использовать облегченные условия подъема (лонжу). В комплекс упражнений, выполняемых партнершей во внеледовых условиях нужно включать такие подводящие и имитационные упражнения, как ходьба на руках по параллельным брусьям, по гимнастическому бревну в позе, соответствующей позе поддержки.

При обучении подкруткам на начальном этапе необходимо научить партнера резко выталкивать партнершу вверх. Этому способствуют специальные упражнения с резиновым амортизатором.

Для выполнения тодэса рекомендуется провести цикл занятий по ОФП с основным упором на следующие упражнения: отжимание руками от пола; отжимание руками в положении упора спиной к гимнастической скамье с выведением таза наверх; упражнения для мышц брюшного пресса; для прямых мышц живота – складки; наклоны туловища с упором ногами; для косых мышц живота – наклоны туловища из исходного положения – лежа на боку – вправо или влево с упором ногами, руки за головой; растяжки. Особое внимание следует уделять упражнениям на развитие спины и подвижности кистей рук партнера и партнерши, статическому удержанию веса тела в двух руках и одной (партнер); скручиванию в поясице, скручивание плеч относительно таза с небольшими приседаниями (для партнерши).

Средствами СФП при обучении тодэсу являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие и удержание позы «тодэса» партнершей. Статические упражнения выполняются у шведской стойки, сидя к ней спиной, опорная рука держится за вторую – третью ступеньку стенки, а опорная нога развернута пяткой вперед или назад (в зависимости от вида тодэса). Партнерша принимает позицию тодэса и кратковременно ее удерживает. К динамическим упражнениям, направленным на удержание позы, является использование роликовых коньков и помощь партнера. В задачи партнера на стадии начального обучения входит приобретение умения удерживать партнершу в положении «тодэса», правильно выбирать дугу скольжения с последующим переходом в позицию «циркуль».

Средствами СТП для фигуристов-парников на этапе начальной специализации (2-й год обучения в УТГ) являются: скольжение отдельно и в паре, вперед, назад в позициях: рука в руке, бок о бок; выполнение поворотов (микроэлементов) синхронно; выполнение шагов отдельно и в паре (параллельно, последовательно) по прямой, кругу, серпантину; выполнение вращений отдельно и в паре (волчок, либела); прыжков во вращение (раздельно) в волчок, в ласточке; совместное вращение со сменой позиций; выполнение прыжков: аксель, всех двойных прыжков, каскадов прыжков (каждый прыжок не менее 2-х оборотов); выполнение простейших поддержек (группы: 1, 2, 3) с различного подхода, в различных хватах; выполнение подкруток в 1 и 2 оборота; выполнение выбросов в 1 и 2 оборота; выполнение тодэсов: назад наружу, назад внутрь.

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов – парников, за исключением тех, которые используются для обучения поддержкам на вытянутых руках над головой, подкруток. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные

имитационные упражнения: выполнение партнерами отдельно и совместно поворотных элементов: моухоков и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос ОЦТ с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твизлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.

Средствами СТП для танцоров на этом этапе являются движения направленные на овладение техникой специфических танцевальных элементов, которые являются базовыми в спортивных танцах на льду (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; роллы; кроссрооллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты по типу Американского, Европейского и Равенбургского вальсов; троечные повороты партнеров вокруг общей оси, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау (открытые, закрытые и маховые). Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения. Упражнения, направленные на обучение движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

Весь комплекс этих движений необходимо разучить отдельно, а затем в паре (совместно) в следующих танцевальных позициях: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, килиан и его модификации: обратный килиан, открытый килиан, закрытый килиан, скрещенный; «Променад» - продвижение по льду партнеров прогрессивными шагами.

К концу первого года специализации танцоры должны овладеть техникой исполнения следующих обязательных танцев: Европейский вальс, фокстрот, марш, американский вальс, квикстеп, танго. Обязательные танцы рекомендуется разделить на сегменты и разучивать каждый сегмент отдельно, затем в паре, не касаясь друг друга. После прочного усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов в паре в требуемой позиции. Очень важно для танцев разучивать шаги друг друга, так как в большинстве обязательных танцев они различаются. Затем можно разучивать танец целиком в паре, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), потом под музыкальные варианты каждого танца.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Этап спортивного совершенствования. Его задачами являются:

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

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на этапе УТ. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников. Для представителей парного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера. Эти же средства можно рекомендовать фигуристам, специализирующимся в спортивных танцах на льду.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

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

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

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

Второй год обучения предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков КМС.

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

В парном катании ледовая подготовка в первый год, направлена на освоение и совершенствование следующих элементов: двух различных видов поддержек над головой (группа 4), подкруток, луц-шпагат, выброс-аксель или любой двойной, двух различных двойных прыжков и каскада из двух прыжков, параллельного вращения, парного комбинированного вращения, тодесов, комбинации спиралей, дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног, а так же на совершенствование элементов короткой и произвольной программ в соответствии с правилами ИСУ.

Второй год обучения направлен на совершенствование соревновательных программ по нормативам разряда кандидата в мастера спорта. Спортсменам необходимо овладеть техникой исполнения трех различных поддержек или подкруток (в том числе одной тройной или двойной подкрутками и одной поддержкой со сменой позиции партнерши), одним двойным или тройным выбросом, прыжками: двойной аксель, любым двойным прыжком, прыжковой комбинацией из двух прыжков, включающих два разных прыжка в два оборота, параллельным вращением, парным вращением; не менее одним тодесом, комбинацией дуг расположенных на всей поверхности катка и включающих разнообразные ласточки; любой дорожкой шагов; различными соединительными элементами.

Второй этап спортивного совершенствования предусматривает овладение танцорами соревновательных композиций разряда кандидат в мастера спорта. На протяжении этого года танцоры должны выучить все обязательные танцы, которые предусмотрены классификацией и Техническим комитетом по спортивным танцам на льду ИСУ.

Для оригинального танца спортсменам необходимо освоить следующие обязательные элементы: различные поддержки продолжительностью исполнения до 6 секунд: стационарные, по прямой линии, по дуге и вращательные. Только 2 различных типа из них могут быть включены в оригинальный танец, один вариант - танцевального вращения (вращение или комбинированное вращение), две серии шагов – одна по диагонали с использованием разрешенных на каждый год хватов, другая – по продольной оси катка, где партнеры не касаются друг друга. Эта серия шагов должна включать зеркальную и (/или) сочетающуюся работу ног танцоров, два последовательных твизла на одной ноге у каждого партнера с одним шагом между ними. Все эти требуемые элементы выполняются под музыку в соответствии с ритмами, предложенными на каждый сезон техническим комитетом по спортивным танцам на льду.

Для произвольного танца следует разучить весь комплекс поддержек. Помимо указанных выше, добавляются поддержки продолжительностью до 10 секунд: по серпантину, вращательная поддержка в обе стороны, комбинированная. В танец включаются только три поддержки: две – из коротких поддержек (не более 6 секунд) и одна – из длинных (не более 10 секунд). Помимо поддержек танцорам надо освоить несколько вариантов комбинаций шагов: по продольной оси катка, по диагонали, по кругу (по часовой и против часовой стрелки), по серпантину (также по часовой или против часовой стрелки). В произвольный танец должно быть включено танцевальное или комбинированное вращение, а также одна серия синхронных твизлов. Все эти элементы, включенные в произвольный танец, должны соответствовать требованиям к количеству и другим ограничениям и выполняться под музыку, избранную танцорами.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Цель этого этапа - достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов.

Среди задач можно выделить следующие:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы;
- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;
- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;
- овладение 3-4 уровнем исполнения соревновательных упражнений короткой и произвольной программ одиночного и парного катания, элементов оригинального и произвольного танцев.

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

С этой целью необходимо проводить специальные сборы в условиях среднегорья. Среди важных факторов, с которыми сталкиваются спортсмены в условиях среднегорья, следует выделить повышенную солнечную радиацию и разряженный воздух. Не менее важным является знание тех процессов, изменение которых происходит в организме человека в период его адаптации к условиям высотной гипоксии (дефициту кислорода). Под понятием высотной гипоксии подразумевается снижение парциального давления кислорода в условиях горной местности и связанное с этим снижение количества кислорода в альвеолярном воздухе и как следствие ухудшение снабжения тканей организма кислородом

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы 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	12 - 14	16 - 18	18-20	28 - 32	36
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	7 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	520	624 - 728	832 - 936	1144	1456 - 1664	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	364 - 416	468 - 624	468 - 728	468 - 728

Учебный план

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов предварительной и начальной подготовки (спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки до 1 года), а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

На этапе углубленной подготовки (учебно-тренировочные группы) значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают от 40 до 55 % за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 20 до 10 %, а специальной от 40 до 35 %.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

В таблице №... приведен примерный объем основных видов подготовки (общей, специальной физической и технической) и их соотношение на различных этапах подготовки. В таблице 7 дано минимальное количество часов.

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий ДЮСШ
(на 46 недель занятий и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха)

№ п/п	Нагрузка Виды подготовки	Учебные группы									
		СО Г	ГНП		УТГ				ГСС		ВСМ
			ГН П-1	ГН П-2	УТГ -1	УТГ -2	УТГ- 3	УТГ- 4-5	ГСС- 1	ГСС- 2	
4ч/н ед	10ч/ нед	12ч/ нед	16ч/ нед	18ч/ нед	18ч/н ед	20ч/н ед.	28ч/н ед	32ч/н ед	36ч/н ед		
1.	Теоретическая подготовка	7	22	22	22	46	46	46	48	56	64
2.	ОФП	68	136	110	130	130	130	150	180	160	160
3.	СФП	29	72	95	90	100	100	110	150	200	160
4.	Хореографическая подготовка	29	70	85	100	100	100	110	150	200	160
5.	Техническая (ледовая) подготовка	48	132	200	334	380	380	418	720	840	1120
6.	Контрольно-переводные испытания	2	4	4	4	4	4	4	1раз	1раз	1раз
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	12	18	+	+	+
8.	Контрольные соревнования	-	2	4	4	6	6	8	6-8	6-8	8-12
9.	Медицинское обследование	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3
10	Восстановительные мероприятия	+	20	30	40	48	48	54	+	+	+
11	Итого 46 недель занятий	184	460	552	736	828	828	920	1288	1472	1656
12	6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	24	60	72	96	108	108	120	168	192	216
13	Всего часов за 52 недели	208	520	624	832	936	936	1040	1456	1664	1872

Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения (в %)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		НП		УТГ	
		1 год	2 год	До 2-х лет	Свыше 2-лет
1.	Общая физическая подготовка	30	30-20	20-10	10
2.	Специальная физическая подготовка	20-10	20-15	20	20
3.	Хореографическая подготовка	20-10	20-15	20	20
4.	Техническая подготовка	30-50	30-50	40-50	50

Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, указанных в разделе 2.6.

Объемы других разделов, таких как контрольно-переводных испытаний, контрольных соревнований, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку.

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах, так же как и в группах начальной подготовки до 1 года (табл. №9 и №10) носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

**Примерный план – график распределения учебных часов
в группах начальной подготовки (до 1 года)**

	Наименование материала	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка	22	2	3	2	3	2	2	2	3	3			
2.	ОФП	136	10	10	10	10	10	10	10	10	10		14	32
3.	СФП	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	12
4.	Хореографическая подготовка	70	7	8	7	7	7	7	7	7	7		6	
5.	Техническая (ледовая) подготовка	132	14	15	15	15	15	14	15	15	14			
6.	Контрольно-переводные испытания	4	2								2			
7.	Инструкторская и судейская практика	-												
8.	Контрольные соревнования	2							2					
9.	Медицинское обследование	2	2											
10.	Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	3	2	3	2	2	2			
11.	Итого 46 недель занятий	460												
12.	6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	60										42	18	
13.	Всего часов	520	45	44	42	44	42	42	44	43	44	42	44	44

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

Важным перед первым выходом на лёд, является обучение детей умению правильно падать вперёд и назад, с использованием гимнастических матов.

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием.

С первых шагов необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивание, попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерного увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований. В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним. Причем контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся

По ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколясок, кинограмм или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера.

Работа в специализированных детско-юношеских спортивных школах (СДЮШОР) требует обязательного привлечения на всех этапах обучения тренеров-преподавателей по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, и др.) при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду, с оплатой труда 50%, предусмотренной для основного тренера – преподавателя.

**Примерный план – график распределения учебных часов
в группах начальной подготовки (свыше 1 года)**

	Наименование материала	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка	22	2	2	2	3	2	2	3	2	2			2
2.	ОФП	110	8	8	9	8	8	8	8	8	8		9	28
3.	СФП	95	7	8	8	8	8	8	6	9	7		11	15
4.	Хореографическая подготовка	85	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	5
5.	Техническая (ледовая) подготовка	200	22	22	23	22	22	22	22	22	23			
6.	Контрольно-переводные испытания	4	2								2			
7.	Инструкторская и судейская практика	-												
8.	Контрольные соревнования	4							4					
9.	Медицинское обследование	2	2											
10.	Восстановительные мероприятия	30	2	4	3	3	3	3	2	4	3			3
11.	Итого 46 недель занятий	552												
12.	6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	72										50	22	
13.	Всего часов	624	53	52	53	52	51	51	53	53	53	50	50	53

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки.

Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 3 академических часа.

В переходный период (6 недель – июнь-июль) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

Планирование работы в учебно-тренировочных группах до двух лет предусматривает объем подготовки до 832 часов в год.

ДЮСШ по своему усмотрению определяет недельный режим работы. Он может быть двух видов: 6 раз в неделю по 2 часа или 4 раза в неделю по 3 часа.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце учебного года.

Планирование работы с тренировочными группами свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. Варианты планирования представлены в табл. 13. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 часов (6 раз в неделю по 3 часа).

Структура годового цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный;
- основной (соревновательный);
- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

Задачи подготовительного периода:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

- На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его

в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровне спортивной подготовленности.

Примерный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе 1 года обучения

	Наименование материала	Всего часов	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	1	3	2		2	2
2.	ОФП	130	9	9	10	10	9	9	9	10	9		15	31
3.	СФП	90	7	8	8	8	8	8	7	6	7		8	15
4.	Хореографическая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	6	8		12	18
5.	Техническая (ледовая) подготовка	334	37	37	37	38	37	37	37	37	37			
6.	Контрольно-переводные испытания	4	2								2			
7.	Инструкторская и судейская практика	10		2	2	2			2	2				
8.	Контрольные соревнования	4							4					
9.	Медицинское обследование	2	2											
10.	Восстановительные мероприятия	40	4	5	4	4	4	4	3	6	4			2
11.	Итого 46 недель занятий	736												
12.	6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	96										66	30	
13.	Всего часов	832	71	71	71	72	68	68	71	70	69	66	67	68

Примерный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе 2-го года обучения

	Наименование материала	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
1.	Теоретическая подготовка	46	4	5	5	5	4	4	4	4	5		2	4
2.	ОФП	130	7	9	8	9	9	9	8	9	8		18	36
3.	СФП	100	8	8	5	8	7	7	8	8	8		15	18
4.	Хореографическая подготовка	100	8	8	7	7	8	8	7	8	8		13	18
5.	Техническая (ледовая) подготовка	380	42	42	42	43	42	43	42	42	42			
6.	Контрольно-переводные испытания	4	2								2			
7.	Инструкторская и судейская практика	12		2	2	2	2	2		2				
8.	Контрольные соревнования	6			3				3					
9.	Медицинское обследование	2	2											
10.	Восстановительные мероприятия	48	5	5	5	5	5	5	5	5	5			3
11.	Итого 46 недель занятий	828												
12.	6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	108										78	30	
13.	Всего часов	936	78	79	78	79	77	78	76	78	78	78	78	79

**Примерный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе
3года обучения**

	Наименование материала	Всего часов	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VII I
1.	Теоретическая подготовка	46	4	5	5	5	4	4	4	5	4		2	4
2.	ОФП	130	7	9	9	8	9	9	8	8	9		18	36
3.	СФП	100	8	8	8	5	7	7	8	8	8		15	18
4.	Хореографическая подготовка	100	8	8	7	7	8	8	7	8	8		13	18
5.	Техническая (ледовая) подготовка	380	42	42	43	42	43	42	42	42	42			
6.	Контрольно-переводные испытания	4	2							2				
7.	Инструкторская и судейская практика	12		2	2	2	2	2			2			
8.	Контрольные соревнования	6				3			3					
9.	Медицинское обследование	2	2											
10.	Восстановительные мероприятия	48	5	5	5	5	5	5	5	5	5			3
11.	Итого 46 недель занятий	828												
12.	6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	108										78	30	
13.	Всего часов	936	78	79	79	78	78	77	76	78	78	78	78	79

Примерный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе 4-5 года обучения

	Наименование материала	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка	46	4	5	5	4	5	5	4	5	4		1	4
2.	ОФП	150	10	10	10	10	10	10	10	10	10		20	40
3.	СФП	110	8	9	8	9	8	8	8	9	9		14	20
4.	Хореографическая подготовка	110	8	8	9	9	9	8	8	9	8		14	20
5.	Техническая (ледовая) подготовка	418	46	47	48	46	46	46	46	47	46			
6.	Контрольно-переводные испытания	4	2								2			
7.	Инструкторская и судейская практика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
8.	Контрольные соревнования	8				4			4					
9.	Медицинское обследование	2	2											
10.	Восстановительные мероприятия	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5		4	5
11.	Итого 46 недель занятий	920												
12.	6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	120										85	35	
13.	Всего часов	1040	87	86	87	89	85	84	87	87	86	85	88	89

**Примерный план – график распределения учебных часов
в группах спортивного совершенствования (1 года)**

	месяцы												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
периоды	Соревновательный	Подготовительный	Соревновательный	Подготовительный	соревновательный	переходный			подготовительный					
этапы	специализированный			проверки способностей					активного отдыха		базовый			
Количество тренировочных дней	26	26	26	28	28	26	28	26	20	24	26	28	312	
Количество тренировочных занятий	52	52	52	56	56	52	56	52	20	24	52	56	580	
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	
Общая физическая подготовка (ОФП)	20	20	10	10	10	10	10	10	20	20	20	20	180	
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	12	12	12	12	12	12	12	15	15	12	12	150	
Хореографическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	15	15	12	12	150	
Техническая (ледовая) подготовка	72	70	70	70	70	70	70	70	-	14	72	72	720	
Переводные испытания	×		×	×	×	×	×					×		
Контрольные нормативы	×		×	×	×	×	×					×		
Итого:	120	118	108	108	108	108	108	108	54	68	120	120	1248	

**Примерный план – график распределения учебных часов
в группах спортивного совершенствования (свыше 1 года)**

	месяцы												Всего за год		
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
периоды	соревновательный									переходный		подготовительный			
этапы	проверка способностей								активного отдыха		базовый		специализированный		
Количество тренировочных дней	26	26	26	28	28	26	28	26	20	24	26	28	312		
Количество тренировочных занятий	52	52	52	56	56	56	56	52	20	24	52	56	584		
Объем по видам подготовки (в часах)															
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	56		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	12	12	12	12	20	20	12	12	160		
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	16	16	16	16	16	16	16	20	20	16	16	200		
Хореографическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	20	20	16	16	200		
Техническая (ледовая) подготовка	80	80	80	80	80	80	80	80	-	40	80	80	840		
Переводные испытания	×	×		×	×	×	×					×			
Контрольные нормативы	×	×		×	×	×	×					×			
Итого:	128	128	128	128	128	128	128	128	66	106	130	130	1456		

**Примерный план – график распределения учебных часов
в группах Высшего спортивного мастерства (Весь период)**

	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
периоды	подготовительный	соревновательный	подготовительный	соревновательный	подготовительный	соревновательный			переходный	подготовительный	соревновательный		
этапы	специализированный								активного отдыха	базовый	специализированный		
Количество тренировочных дней	26	26	26	28	28	26	28	26	20	24	26	28	312
Количество тренировочных занятий	52	52	52	56	56	56	56	52	20	24	52	56	584
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	2	2	6	6	6	6	64
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	12	12	12	12	20	20	12	12	160
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	12	12	12	12	12	12	12	20	20	12	12	160
Хореографическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	20	20	12	12	160
Техническая (ледовая) подготовка	100	100	100	100	100	100	100	100	-	100	110	110	1120
Контрольные испытания	×	×	×	×	×	×	×	×				×	
Итого:	142	142	142	142	142	142	138	138	66	166	152	152	1664

Методическая часть

Теоретическая подготовка.

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

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице 43 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	НП.
2.	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.	Весь период подготовки.
3.	Сведения о строении и	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный	Весь период

	функциях организма человека.	аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	подготовки.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.	Весь период подготовки.
5.	Правила поведения во дворце спорта.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.	НП.
6.	Предупреждение	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и	НП и Т.

	спортивного травматизма, оказание первой помощи.	взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.	НП. Т
8.	Правила организации и проведения соревнований.	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.	Т.
9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.	Т свыше двух лет.
10.	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.	Т свыше двух лет.
11.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

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

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

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияют спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются

самообязательства , самоотчет , самоанализ , самоконтроль , самооценка , некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний .

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно–тренировочного процесса в спортивных школах.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-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 юного спортсмена волевые напряжения.

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

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

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

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

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

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

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

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

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

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

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

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

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

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

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

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

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

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

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

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

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

- Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

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

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

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

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и

применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

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

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

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

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

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

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

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

Инструкторская и судейская практика.

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести

инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

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

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду.

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

Программный материал для практических занятий

ЭТАП НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Цель обучения на начальном этапе подготовки – содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка скольжения.

Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):

1. Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:
 - элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
 - прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5; 2 оборота с различных подходов;
 - элементам простых и сложных вращений с различных подходов.
2. Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.
3. Выполнение соответствующих разрядных нормативов.

Основные задачи по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП, ХОРЕОГРАФИЯ):

1. Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.
2. Развитие скоростных, двигательных-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.
3. Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

В группах начальной подготовки (ГНП) начинают заниматься дети с 4-5 лет.

Основные задачи адаптационного периода:

- Вызвать у детей желание кататься;
- Обеспечить процесс общей физической подготовки;
- Выработать навыки самообслуживания, необходимые для подготовки к занятиям и после них;
- Сформировать первоначальные представления о технике катания на коньках;
- Решить организационные проблемы подготовки инвентаря.

**ПЕРИОДИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(ГНП) 1-3 года обучения**

В группах начальной подготовки (ГНП) первого года обучения периодизация годовичного макроцикла носит весьма условный характер, так как официальные соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде зачетов по видам подготовки в течение учебного года. Параметры объема, интенсивности и координационной сложности занятий имеют тенденцию к увеличению на протяжении всего сезона, что является спецификой первого года обучения. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Годовой объем (156-260 часов) распределяется на все виды подготовки.

Со второго года обучения периодизация учебного процесса носит более выраженный характер: примерно с 1 августа начинается подготовительный период, который длится примерно 34 недели (до февраля). Далее в течение 12 недель следует соревновательный период, в котором предусмотрено участие в 3-4-5 официальных классификационных соревнованиях. Следующие 4 недели (май) – переходный период. Годовой объем примерно 312-416 часов с учетом проведения летних учебно-тренировочных и оздоровительных сборов.

*Основные параметры нагрузки СТП в отдельном тренировочном занятии
в годичном макроцикле подготовки в ГНП 1-3 года обучения*

Год обучения	Объем нагрузки (кол-во элементов)	Интенсивность Нагрузки (упр.Λмин)	Режим обучения
1	40-60	1,9-2,4	5-6 эл-тов по 8-10 попыток
2	64-80	1,6-2,0	8 эл-тов по 8-10 попыток
3	96-120	1,7-2,2	12 эл-тов по 8-10 попыток

**Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах
ГНП 1- года обучения в годичном макроцикле.**

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц	- доледовой адаптации	Средний ОФП –80% СФП – 20% + ритмика 45 мин. – 3 раза в нед.

ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц до 6-8 мкц	- ледовой адаптации	Средний СТП – 30% 30-40 мин. 2-3 раза в нед. ОФП –40% СФП – 30% + ритмика 40 мин. – 2- 3 раза в нед.
ОП ординарный. базовый до 6-8 мкц	- ледовой адаптации; - двигат.-коорд.; - быстрота; - гибкость	Средний СТП – 30% 30-40 мин. 2-3 раза в нед. ОФП –40% СФП – 30% + ритмика 40 мин. – 2- 3 раза в нед.
ОП ординарный. базовый до 16-20 мкц	- техника; - скорость - скор.-силов., - ловкость, - двиг.-коорд., - гибкость - общая выносливость	Средний Средне-большой Большой СТП – 30% - 40% 45 мин. 3 раза в нед. ОФП –40% СФП – 30% + ритмика 45 мин. – 3 раза в нед.
Восстановит. (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	- психоэмоц. разгрузка - гибкость, - двиг.-коорд., - общая выносливость.	Небольшой ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод

**Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах
ГНП 2-3 года обучения в годичном макроцикле.**

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП ординарный. втягивающий от 2 мкц	- скорость - скор.-силов., - ловкость, - двиг.-коорд., - гибкость - общая выносливость	Средний ОФП –80% СФП – 20% +хореогр. ОФП+СФП - 45 мин. – 5 раз в нед. Хореография – 3 раза

ОП ординарный. от 2 до 4 мкц	<ul style="list-style-type: none"> - быстрота реакции, - ловкость, - сила, - спец. вынослив., - общая выносливость - гибкость. 	Средний ОФП –70% СФП – 30% +хореогр. 45 мин. – 5 раз в нед. Хореограф. – 3 раза в нед.
ОП ординарный. базовый до 6- мкц	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - гибкость, - общая выносливость. 	Средний СТП – 50% 45 мин. 5 раз в нед. ОФП –25% СФП – 25% + хореогр. 40 мин. – 2- 3 раза в нед.
СП ординарный. базовый до 16 мкц	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - скорость - скор.-силов., - ловкость, - двиг.-коорд., - гибкость - спец. выносл. - общая выносливость 	Средне-большой Большой СТП – 70% 45 мин. 6 раз в нед. ОФП –20% СФП – 10% + хореогр. 45 мин. – 3 раза в нед.
Восстановит. (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> - психоэмоц. разгрузка - гибкость, - двиг.-коорд., - общая выносливость. 	Небольшой ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод
СП Базовый ударный (целесообразно включение через два мкц на третий)	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двиг. коорд., - скор. выносл. - скор.-силов., - сила - силовая выносливость, - общая выносливость, - гибкость. 	Большой СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
СП Базовый ординарный (3-4 мкц - для постановки соревноват. Программ)	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - сила - гибкость. - постановка программ 	Средне-большой СТП - 65% ОФП – 5% СФП – 30%

Подводящ. орд. (перед соревновательными мкц)	- Техника+надежность, - скор.-силов., - спец. вынослив, - гибкость	Средний СТП - 80% СФП – 20%
МЦ - контр. подгот. (соревноват.) ударный	- техника+надежность, - спец. вынослив, - гибкость	Большой СТП - 85% СФП – 15%
Восстановит., СП (после каждого соревновательно го)	- техника, - гибкость. - психо-эмоциональная разгрузка.	Средний – малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10%

Виды подготовки, средства и их направленность в группах начальной подготовки (ГНП) 1-3 года обучения

Этап обучения Год обучения	Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
	<p>ногах с продвижением (в обе стороны); скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста),(на правой и на левой ноге); вращение на двух ногах: 2 оборота. 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; 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)</p>	<p>- Руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела; - голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки); - Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед; - При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной; - Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений. На этапе ледовой адаптации</p>

	<p>по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота; Т-остановка наружу ребром с обеих ног; подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны. 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. открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги; передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги; балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги; * Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу. беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки;</p>	<p>длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий. На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях. Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. На втором и третьем году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледových условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ. Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы. Для ледовой разминки подбираются</p>
	<p>вращение "винт" - модификация для начинающих. передвижение по кругу троечными поворотами вперед</p>	<p>упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.</p>

	<p>наружу в обе стороны; передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутри в обе стороны; перекидной прыжок с места; прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*</p> <p>*Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.</p> <p>Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.</p> <p>комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутри, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутри; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; циркуль вперед внутри с правой и левой ноги.</p> <p>.....</p> <p>основной шаг (попеременное многократное отталкивание); дуги вперед наружу и вперед внутри: 4-6 подряд;</p> <p>- вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);</p> <p>перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов ; полу-флип; многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.</p> <p>.....</p> <p>дуги назад наружу и назад внутри: 4-6 раз; прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; спирали вперед наружу и вперед внутри по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; тулуп 1 оборот;</p>	<p>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.</p> <p>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.</p> <p>На 2 –м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием работы над осанкой.</p> <p>Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.</p> <p>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2 и 3 –году обучения.</p> <p>Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного.</p> <p>Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.</p> <p>При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса.</p> <p>Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>вальсовые тройки с левой и правой ноги; вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); шассе вперед по часовой и против часовой стрелки. беговые вперед и назад по восьмерке; сальхов 1 оборот; дуги вперед с махами: 4-6 раз;</p>	<p>элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2-3). В соревновательном периоде на 2 году обучения сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле. На третьем году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что позволяет специфика физиологических особенностей детей данного возраста. Моделирование соревновательных</p>
	<p>лутц 0.5 оборота; комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп; тройки назад внутрь в обе стороны; вращение винт назад (минимум 3 оборота); вальс по восьмерке. Риттбергер 1 об.; - комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 об.; 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. Флип 1 об.; комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер; серия прыжков: 1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении "полу-спагат" с приземлением через</p>	<p>ситуаций на 2 и 3 – году обучения Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме: - моделирование соревновательной разминки; - прокат соревновательных программ на разные трибуны; - прокат в соревновательных костюмах; - прокат после жеребьевки; - моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.). Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей. Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации. По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды.</p>

	<p>зубец на ход вперед внутрь – тулуп 1 об. 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) прыжок "шпагат"; лутц 1 об.; комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов; аксель; комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов - 6 шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки). </p>	<p>Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы. Возможна следующая последовательность: - предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение; - предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм; - предлагается свободный выбор элементов и музыки; - предлагается образ и музыкальное сопровождение; - предлагается создать образ. Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.</p>
	<p>ОФП - СФП – ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Средства ОФП - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже</p>

	<p>- элементы различных видов спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания); - гимнастики (спортивной и художественной); - подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр. <p>СФП Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; Комплексы упражнений для развития взрывной силы; Комплексы упражнений для развития двигательных способностей; Комплексы упражнений для развития гибкости; Ритмика; Хореография.</p>	<p>на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</p> <p>На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.</p> <p>Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.</p> <p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев. Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТГ 1-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

При построении годового макроцикла подготовки для Т групп структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. Возможно построение одно- и двухволнового вариантов с ударными днями. Показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий варьируются в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и специфики их возраста. Наиболее эффективным будет варьирование различных типов микроциклов.

В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 5- дневный микроцикл избирательной направленности для ТГ 1-2 года обучения и комплексного развития качеств для УТГ 3-4 года обучения.

С подключением занятий по ледовой подготовке (СТП) как правило целесообразно осуществлять переход на 6- дневный микроцикл. При этом объем занятий по ОФП-СФП сокращается до 2-3- 4 раз в неделю, но увеличивается их интенсивность и они носят комплексный характер.

На 1 этапе подготовительного периода для ТГ 1-2 года обучения используют микроцикл по СТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко 2 этапу подготовительного. На середине 2 этапа и в соревновательном занятии по ОФП-СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляется корректировка уровня развития отдельных физических качеств с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов.

Во всех случаях планирование структуры микроцикла всегда осуществляется во взаимосвязи всех видов подготовки для осуществления развивающего непрерывного процесса обучения и тренировки в Т группе, что служит основой для дальнейшей углубленной специализации в группах спортивного совершенствования.

На 2 этапе подготовительного периода в структуре микроциклов предусмотрено включение индивидуальной работы по постановке соревновательных программ.

Возможны варианты включения такой работы ежедневно (комплексный характер микроцикла) или в отдельные дни микроцикла (избирательный характер).

Во всех случаях тренер останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации.

К концу 2 этапа подготовительного периода осуществляется переход на микроциклы, моделирующие соревновательную нагрузку.

В таблицах представлена структура и примерная направленность отдельных микроциклов по периодам подготовки.

Направленность и уровень нагрузки в микроциклах по периодам подготовки в годовом макроцикле

ТГ 1-3 года обучения

Период	МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
---------------	------------	-----------------------	---------------------------------------------

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	Общеподготовительный	ОП ординарный. втягивающий	- скорость - скор.-силов., - ловкость, - двиг.-коорд., - гибкость - общая выносливость	Средний ОФП – 70% СФП – 30%
		ОП ординарный.	- скорость - скор.-силов., - ловкость, - двиг.-коорд., - гибкость - общая выносливость	Средний ОФП – 60% СФП – 40%
		ОП ударный.	- быстрота реакции, - ловкость, - сила, - спец. вынослив., - общая выносливость - гибкость.	Большой ОФП – 50% СФП – 50%
	Специальный этап подготовки	СП ударный.	- скор.-силов., - скор.-выносл., - двиг.-коорд., - спец. выносливость, - общая выносливость, - гибкость.	Большой ОФП – 60% СФП – 40%
		Восстановит.	- гибкость, - двиг.-коорд., - общая выносливость.	Небольшой ОФП – 60% СФП – 40%
		СП Базовый ординарный	- техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - гибкость, - общая выносливость.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
		СП Базовый ординарный	- техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - сила - гибкость.	Средне-большой СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
		СП Базовый ударный	- техника, - двиг. коорд., - скор. выносл. - скор.-силов., - сила - силовая выносливость, - общая выносливость, - гибкость.	Большой СТП - 60% ОФП – 5% СФП – 35%
		Восстановительный	- общая выносливость, - гибкость	Малый ОФП – 50% СФП – 50%
		СП Базовый	- техника, - двиг. коорд.,	Средне-большой СТП - 65%

		ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - скорость, - скор.-силов., - сила - гибкость. - постановка программ 	ОФП – 5% СФП – 30%
		СП Базовый ударный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - постановка программ - двиг. коорд., - скор. выносл. - скор.-силов., - сила - силовая выносливость, - общая выносливость, - гибкость. 	Большой СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
		Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - постановка программ - общая выносливость, - гибкость - психо-эмоциональная разгрузка. 	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
		СП Базовый ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - постановка программ - контроль - двиг. коорд., - скор.-силов., - сила - гибкость. 	Средне-большой СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
С п е ц и а л ь э т а п д г о т о в и т е л ь н ы й		МЦ - контр.-подгот. СП ударный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - контроль - двиг. коорд., - спец. выносл. - Сила, - гибкость. 	Предельный СТП - 80% СФП – 20%
		Восстановит.	<ul style="list-style-type: none"> - общая выносливость, - гибкость - психо-эмоциональная разгрузка, - постановка программ. 	Малый СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
		СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - постановка программ, - скор-силов., - прыжк. выносл., - гибкость, - общая выносливость. 	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
		СП ударный моделирующий	<ul style="list-style-type: none"> - Техника, - скор-силов., - прыжк. выносл., - гибкость, - спец. выносл. - 	Большой СТП - 80% СФП – 20%
		СП ординарный.	<ul style="list-style-type: none"> - Техника, - скор-силов., - прыжк. выносл., - гибкость, - общая выносливость 	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
		Восстановит.	<ul style="list-style-type: none"> - гибкость, - восстановит. мероприят. 	Малый СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%

	Подводящ.. орд.	- Техника+надежность, - скор.-силов., - спец. вынослив, - гибкость	средне-большой СТП - 80% СФП – 20%
	МЦ - контр. подгот. (соревноват.) ударный	- техника+надежность, - спец. вынослив, - гибкость	около предельн. СТП - 85% СФП – 15%
	Восстановит., СП	- техника, - гибкость. - психо-эмоциональная разгрузка.	Средний – малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10%
	СП. ординарный.	- техника, - скор-силов., - прыжк. выносл., - гибкость, - общая выносливость	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
	СП ударный.	- техника+надежность, - прыжк. выносл., - спец. и скор. выносл., - гибкость.	Большой СТП - 80% СФП – 20%
	СП ординарный.	- техника, - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость, - исполнит. маст.	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
	МЦ - контр. подг. (моделир.)	- техника+надежность, - исполнит. маст-во, - спец. вынослив., - гибкость	Большой СТП - 75% СФП – 25%
	Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание), - гибкость., - восстановит. меропр.	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
С О Р Е В Н О В А Т Е Л Ь Н Ы Й	Подводящий. ординарный.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Соревн.	- техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
	Восстановит.	- восстановит. меропр. - гибкость.	Небольшой
	Подводящий.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%

	Соревноват..	- техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
	Восстановит.	- восстановит. меропр. - гибкость.	Небольшой
	Подводящий. ординарный.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Соревноват..	- техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
	Восстановит.	восстановит. мероприят.	малый
	СП ординарный.	- техника, - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость, - исполнит. маст.	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
	Подводящий. ординарный.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Соревноват..	- техника+надежность, - спец. выносл., - исполнительское маст. - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
	Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание), - гибкость., - восстановит. меропр.	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
	СП ординарный.	- техника, - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость, - исполнит. маст.	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
	СП ординарный	- техника, - прыжк. выносл., - гибк., - исполн. маст.	средне-большой СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
	Подводящий.	- надежность, - исполн. маст-во, - спец. выносл., - гибк., коорд.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Подводящий.	- техника+надежность, - исполн. маст-во, - спец. выносл., - гибк., коорд.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Соревноват..	- техника+надежность, - спец. выносл., - исполнительское маст. - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%

	Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание), - гибкость., - восстановит. меропр.	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
П Е Р Е Х О Д Н Ы Й	СП ординарный, восстановит.	- техника, - двиг. коорд., - гибкость, - общая выносливость, - медицинский контроль, - лечебно-профилактические мероприятия.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
	СП ординарный.	- техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - гибкость, - общая выносливость.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
	Восстановит.	- техника, - двиг. коорд., - постановочная работа, - гибкость, - импровизация, - общая выносливость.	Средний СТП - 70% ОФП – 10% СФП – 20%
	ОП ординарный.	- техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - гибкость, - постановочная работа, - общая выносливость.	средне-большой СТП - 70% ОФП – 10% СФП – 20%
	Восстановительный.	- техника, - двиг. коорд., - гибкость, - общая выносливость, - лечебно-профилактические мероприятия.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 – этапа подготовительного и переходного периода по ОФП-СФП для групп тренировочного этапа

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Содействие развитию скоростных способностей. Обучение и совершенствование техники скоростных упражнений. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Содействие развитию скоростно - силовых способностей. Обучение и совершенствование техники	Большая

	скоростн- - силовых упражнений. Гибкость. Двигат.- координац..	
3	Содействие развитию силовых и скоростно - силовых способностей. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
4	Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
5	Содействие развитию общей выносливости и творческих способностей	Средняя
6	Игровой день	Небольшая

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 – этапа подготовительного и переходного периода по СТП для групп тренировочного этапа

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростных способностей. Обучение и совершенствование техники скоростных упражнений на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростно – силовых способностей на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
3	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию силовых и скоростно – силовых способностей. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
4	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания.	Большая

	Содействие развитию специальной выносливости на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	
5	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию общей выносливости и творческих способностей.	Средняя
6	Содействие развитию творческих способностей (элементы ледовой хореографии).	Средняя

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 2 – этапа подготовительного периода по СТП для групп тренировочного этапа

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростных способностей на льду Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Содействие развитию скоростно - силовых способностей на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
3	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростно - силовых способностей и специальной выносливости. Постановка и совершенствование соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
4	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Постановка соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
5	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Совершенствование соревновательных программ. Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость	Большая
6	Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ. Содействие развитию творческих способностей. Содействие развитию общей выносливости.	Средняя

	Гибкость.	
--	-----------	--

**Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла
соревновательного периода по СТП для групп тренировочного этапа**

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Совершенствование соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Совершенствование соревновательных программ. Гибкость.	Средняя
3	Моделирование соревновательной деятельности. Гибкость.	Большая
4	Моделирование соревновательной деятельности. Гибкость.	Большая
5	Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ. Гибкость. Психоэмоциональная разгрузка	Небольшая
6	Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Совершенствование отдельных фрагментов соревновательных программ. Гибкость.	Средняя

*Средства подготовки ОФП – СФП подготовительного и переходного периода
для групп тренировочного этапа
1-3 года обучения*

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воздействия
ОФП	<p>Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения метания, подтягивания, отжимания, Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, и со скручив.; "лодочка" удержание позы лодочки, Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация, Прыжки в высоту и длину. Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).</p> <p>Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты.</p> <p>Большой теннис. Волейбол Баскетбол</p>	<p>20-30м x 2 10м x 4 30м 30м 25-30-60м</p> <p>10-15раз 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 20м 30сек 3-4 подхода 20-30сек 2-3подхода 2-3подхода 20 раз 1мин 1мин 30сек 5-7 раз</p> <p>5-10 раз</p> <p>1ч 40 мин 40 мин</p>	<p>Быстрота, скор.-силов., вынослив., спец. вынослив., сила, быстрота реакции, коорд, подвиж. в суставах</p> <p>Координация, гибкость, подвижн. в суставах, быстрота реакции, дисц. организации</p> <p>Скорость, быстрота реакции, спец. выносливость, выносливость, психоэмоц. разгрузка.</p>

СФП	<p>Круговая тренировка (Программный бег) Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя. Скрестный бег в обе стороны. Туры вправо-влево с выездом. Бедуинский. Ускорение. Упр. на пресс: Упр. для мышц спины: Бег спиной, взгляд через правое плечо. Отжимания. Прыжки вверх, Бег спиной, взгляд через левое плечо. Многоскоки. Упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо. Упр. с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед. Прыжки со скакалкой: двойные - тройные. туры с выездом. 2 аксель подряд. Бег с максимальной скоростью 200м. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин</p>	<p>10-15 сек 15м 8 раз 2 раза 15 м 15 15 10 м 15 4-5 10 15 м 5 x 5 5 раз 15-20 20-30 раз 3 раза 3 раза 200м 1-2 подхода</p>	<p>Скор.-сил., выносливость, спец. выносливость, двигат.-координац., психоэмоц. разгруз.</p>
СФП I.Имитационные упр. 11. Хореография	<p>Туры: двойные, два двойных подряд, 2,5 оборота, 3-ые и более. тур с выездом 2-2,5 об. 2 аксель Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке, - справа- собрать в группировку со скруч. туловищ. Бедуинский, подряд в обе стороны. Удержание позы выезда с левой и правой ноги. Комбинированное вращение: ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета). Классический экзерсис Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский). “Джаз-класс” (модерн).</p>	<p>5-6 раз 3-5 раз 4-5 раза 5 раз 2-3 раза 7раз 10-15 раз 5-7 раз 10 раз 3-5 раз 30 сек; 1 мин; 1 мин.30 сек 2-3 раза 30мин 20-30мин 1ч</p>	<p>Коорд., равновесие, сила мышц, ориентир. в пространстве. Разв. ритма, танцевальности, соед. образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соед. образа, совершенствование выраз. движений.</p>

Содержание средств и их направленность для развития физических качеств.

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания. Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (прямых и косых м-ц). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы .	15 раз 20 раз 10-15 x 3 раз 10-20-30-45 сек
Скор.-силов.	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упр.: подтягивания, отжимания, пистолетик Упр. на пресс. Упр. для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. прыжковые упр. на стопу	10-15 (с) 15 (с) 5 10 раз x 3 30сек 20-30м 20-30м 20-30м
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух; 2х2-ых на кажд.; 1х3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упр. с резиной.	До падения скорости До падения скорости До падения скорости До падения скорости 30м 30м 10м x 4 10 -15раз
Скор. вынослив.	Все упр. на скорость, на t^2 , на кол-во повторов. Беговые упр. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов упр. на скорость.	
Спец. вынослив.	В круговой тренировке имитационные упр. На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-коорд. упр., скорост.-силов. упр.	комплексы длительностью от 2-3 мин. до 5-8 мин.
Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувьрки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики.	20-30 мин 20-30 мин 20 мин 7-10 мин 20-30 мин 3 x 3 5 x 5 5-7

	Перевероты через стойку в мостик.	5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием	5' 5 раз 7-10 раз
Двиг.-коорд.	Туры (влево-вправо на макс-имальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 x 8). Удержание позы выезда на т'. Имитационные упр. Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Гимнастические. упр. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 x 5 5-7 раз 2 раза 30сек-1 мин-1 мин.30 сек 10-15 мин 1ч 1 мин 30 сек 25-30 сек
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

Система контроля и зачетные требования

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

При отборе фигуристов на этап начальной подготовки следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей внешнего вида, подвижности в суставах, состоянию различных систем детского организма, которые приведены в таблице 20.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.
- Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.
- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

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

Таблица 20

КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЕТЕЙ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ ПО АГАПОВОЙ В.В.)

	Характеристика и оценка		
	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
Оценка особенностей внешнего вида			
Длина шеи	Нормальная	Средняя	Короткая
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
Длина ног	Длинные, нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие
Форма ног	Прямые с незначительным искривлением икр, голени	Значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек	Х-образные, О-образные выступание внутренних надмыщелков бедра
Полнота ног	Нижнесредняя упитанность	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
Форма таза	Узкий	Средний	Широкий
Подвижность в суставах			
Подвижность тазобедренного сустава. Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч вперед и в сторону, но не менее чем на 100°	Нога поднимается ниже уровня 90° и отводится в сторону с напряжением
Выворотность стоп: 1 хореографическая позиция	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног вверх	Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь
Активное скручивание корпуса, без смещения ног	Вращение вправо или влево более чем 90°	Вращение вправо или влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
Гибкость позвоночника. (Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе)	Головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола	Не достает кончиками пальцев до пола
Наклон назад (стоя на прямых ногах держась руками за опору)	Хороший прогиб в пояснице и по всему	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине	Слабый прогиб в пояснице

	позвоночнику	позвоночника	
Состояние статокинетической системы			
<u>Проба Ромберга</u> Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед	Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание	Не устойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону	
<u>Проба Яроцкого</u> Непрерывное вращение головой в одну сторону темп: 2 вращения в секунду	Сохранение равновесия в течение 20 секунд после начала упражнения	Падение после 2 оборотов	
<u>Отолитовая реакция Вочека</u> Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся кресле, туловище наклонено вперед на 90 градусов. Темп: 5 оборотов за 10 секунд, после 5-ти сек. паузы встать и выпрямиться	Сохранение равновесия, легкое покачивание	Резкое отклонение тела с вегетативным синдромом	
Оценка слуха			
Выстукивание заданного ритма	Выстукивает правильно	Выстукивает не правильно	
Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом	Ходьбой четко выражает темп музыки	Не выражает темп музыки	

Группы формируются согласно показанным результатам при приеме.

Учитывая особенности и условия работы в ДЮСШ и СДЮШОР, а также задачи этапа подготовки, специализацию в фигурном катании на коньках, комплекс тестов по ОФП, СФП и ледовой подготовке для УТГ, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства можно изменять в соответствии с уровнем подготовленности фигуристов.

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.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ*

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	5	7,2	7,4
	4	7,4	7,6
	3	7,8	7,8
	2	8,0	8,0
	1	9,0	8,1
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	9,6	9,8
	4	9,8	9,9
	3	9,9	10,0
	2	10,0	10,1
	1	10,1	10,2
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места (см.)	5	100	100
	4	98	99
	3	97	98
	2	96	97
	1	95	96
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места (см.)	5	24	22
	4	23	21
	3	22	20
	2	21	19
	1	20	18
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	5	12	11
	4	11	10
	3	10	9
	2	9	8
	1	8	7
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания (количество раз в мин.)	5	11	7
	4	10	6
	3	9	5
	2	8	4
	1	7	3
Набрать не менее 3 баллов			

* В.В. Агапова, 2003г.

Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	60-56	60-56
	4	55-51	55-51
	3	50-47	50-47
	2	45-41	45-41
	1	40	40
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	5	30/30	30/30
	4	29/29	29/29
	3	28/28	28/28
	2	27/27	27/27
	1	26/26	26/26
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой (в см.)	5	35 и меньше	35 и меньше
	4	36-45	36-45
	3	46-55	46-55
	2	56-65	56-65
	1	66 и больше	66 и больше
Набрать не менее 3 баллов			

Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений

Акробатическая связка			
Кувырок вперед, назад, стойка на руках, мост, шпагаты.	5	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты.	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты.
	4	Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, 2 полных шпагата.	Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, 2 полных шпагата.
	3	Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат.	Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат.
	2	Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат.	Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат.

	1	Элементы в связке обозначены	Элементы в связке обозначены
Набрать не менее 3 баллов			

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Технико-тактическое мастерство Ледовая подготовка			
Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад	4	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.
	3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка.	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка.
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход.	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход.
Набрать не менее 3 баллов			
Спираль: Ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу	4	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 3 баллов			

Прыжки в 1 об.: Перекидной, Сальхов, Тулуп в 1 об., Каскад или связка из них	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
Набрать не менее 3 баллов			
Вращения: на одной ноге	4	8 об	8 об
	3	5 об	5 об
	2	3 об	3 об
Набрать не менее 3 баллов			

Всего по ледовой подготовке набрать не менее 21 балла

По всем видам подготовки набрать не менее 54 баллов. По хореографической подготовке получить зачет. Выполнить норматив разряда «Юный Фигурист».

Таблица 28

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	5	6,9	7,2
	4	7,1	7,3
	3	7,2	7,4
	2	7,3	7,5
	1	7,5	7,6
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	9,0	9,6
	4	9,1	9,8
	3	9,2	9,9
	2	9,3	10,0
	1	9,4	10,1
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места (см.)	5	112	104
	4	111	103

	3	110	102
	2	109	101
	1	108	99
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места (см.)	5	27	25
	4	26	24
	3	25	23
	2	24	22
	1	23	21
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	5	13	12
	4	12	11
	3	11	10
	2	10	9
	1	9	8
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания (количество раз в мин.)	5	13	8
	4	12	7
	3	1	6
	2	10	5
	1	9	4
Набрать не менее 3 баллов			

Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	70-66	70-66
	4	65-61	65-61
	3	60-56	60-56
	2	55-51	55-51
	1	45	45
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	5	35/35	35/35
	4	34/34	34/34
	3	33/33	33/33
	2	32/32	32/32
	1	31/31	31/31
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой (в см.)	5	35 и меньше	25 и меньше
	4	36-45	26-35
	3	46-55	36-45
	2	56-65	46-55

	1	66 и больше	56 и больше
--	---	-------------	-------------

Набрать не менее 3 баллов

Набрать не менее 12 баллов по всем видам упражнений

Акробатическая связка			
Колесо вправо, влево, стойка на руках, мост, шпагаты.	5	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты.	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты.
	4	Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, 2 полных шпагата.	Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, 2 полных шпагата.
	3	Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат.	Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат.
	2	Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат.	Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат.
	1	Элементы в связке обозначены	Элементы в связке обозначены
Набрать не менее 3 баллов			

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Технико - тактическое мастерство Ледовая подготовка			
Скольжение: Тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ.	4	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.

	3	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	2	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
Набрать не менее 3 баллов			
Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги.	4	Ласточка: нога выше головы «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.	Ласточка: нога выше головы «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.
	3	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в 1 об.: Риттбергер в 1 об. Флип в 1 об. Лутц в 1 об. Каскад или связка из них (Элемент определяется по жеребьевке)	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
Набрать не менее 3 баллов			
Вращения: в пистолетике или со сменой ног (по жеребьевке)	4	8 об.	8 об.
	3	5 об.	5 об.
	2	3 об.	3 об.
Набрать не менее 3 баллов			

Всего по ледовой подготовке набрать не менее 21 балла

По всем видам подготовки набрать не менее 54 баллов. По хореографической подготовке получить зачет. Выполнить норматив разряда «3 Юношеский».

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	5	6,6	6,9
	4	6,8	7,0
	3	6,9	7,1
	2	7,0	7,2
	1	7,1	7,3
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	8,9	9,0
	4	9,0	9,1
	3	9,1	9,2
	2	9,2	9,3
	1	9,3	9,4
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места (см.)	5	127	120
	4	126	119
	3	125	118
	2	124	117
	1	123	116
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места (см.)	5	30	27
	4	29	26
	3	28	25
	2	27	24
	1	26	23
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	5	14	13
	4	13	12
	3	12	11
	2	11	10
	1	10	9
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания (количество раз в мин.)	5	15	9
	4	14	8
	3	13	7
	2	12	6
	1	11	5
Набрать не менее 3 баллов			

Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	80-76	80-76
	4	75-71	75-71
	3	70-66	70-66
	2	65-61	65-61
	1	60	60
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	5	40/40	40/40
	4	39/39	39/39
	3	38/38	38/38
	2	37/37	37/37
	1	36/36	36/36
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой (в см.)	5	35 и меньше	25 и меньше
	4	36-45	36-45
	3	46-55	46-55
	2	56-65	56-65
	1	66 и больше	66 и больше
Набрать не менее 3 баллов			

Набрать не менее 19 баллов по всем видам упражнений

Акробатическая связка			
Стойка. Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост. Подпрыжка в русском шпагате. Шпагаты.	5	Русский шпагат более 90гр. Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты.	Русский шпагат более 90гр. Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты.
	4	Средний темп исполнения. Хороший мост с подъемом. 2 полных шпагата. Русский шпагат 90гр.	Средний темп исполнения. Хороший мост с подъемом. 2 полных шпагата. Русский шпагат 90гр.

	3	Медленный темп. Мост без подъема один полный шпагат. Русский шпагат 45гр.	Медленный темп. Мост без подъема один полный шпагат. Русский шпагат 45гр.
	2	Медленный темп. Мост с пола один полный шпагат.	Медленный темп. Мост с пола один полный шпагат.
	1	Элементы в связке обозначены.	Элементы в связке обозначены.
Набрать не менее 3 баллов			

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Технико - тактическое мастерство Ледовая подготовка			
Тесты 1,2,3 (определяется жеребьевкой)	4	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости,	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости,
	3	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	2	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
Набрать не менее 3 баллов			
Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	4	Ласточка, «Коуэн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не мене 10 секунд.	Ласточка, «Коуэн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не мене 10 секунд.
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 3 баллов			

Прыжки в 1 об.: Флип в 1 об Риттбергер в 1 об Лутц в 1 об Аксель 1,5 об 2 Сальхов 2 Тулуп Каскад или связка из них	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1,5 и 2 об: недокрут ¼ об на одну ногу.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1,5 и 2 об: недокрут ¼ об на одну ногу.
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5об.	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5об.
Набрать не менее 3 баллов			
Вращения: в ласточке и в ласточке со сменой ног	4	10 об(6/6)	10 об(6/6)
	3	8 об (5/5)	8 об (5/5)
	2	6 об (3/3)	6 об (3/3)
Набрать не менее 3 баллов			

Всего по ледовой подготовке набрать не менее 30 балла

По всем видам подготовки набрать не менее 63 баллов. По хореографической подготовке получить зачет. Подтвердить норматив разряда «3 Юношеский», выполнить норматив разряда «2 Юношеский».

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

**При приеме на тренировочный этап
необходимо выполнить следующие нормативы:**

Таблица 30

Нормативы для приема в ТГ

Контрольные упражнения		Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров	5	6,6	6,9
	4	6,8	7,0
Челночный бег 3x10м (сек)	5	8,9	9,0
	4	9,0	9,1
Прыжки в Длину с места	5	127	120
	4	126	119

(см)	3	125	118
Прыжок вверх С места	5	30	27
	4	29	26
Подъем туловища (количество раз в мин)	5	14	13
	4	13	12
Отжимания (количество раз в мин)	5	15	9
	4	14	8
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин)	5	80-76	80-76
	4	75-71	75-71
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин)	5	40/40	40/40
	4	39/39	39/39
Выкрут с палкой (см)	5	35 и меньше	25 и меньше
	4	35-45	26-35

Набрать по ОФП 36 очков

		Юноши	Девушки
Акробатическая связка		Стойка Кувырок вперед назад Подпрыжки в русском шпагате	Стойка Кувырок вперед назад Подпрыжки в русском шпагате
	5	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четким исполнением отдельных элементов. Русский шпагат более 90 гр.	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четким исполнением отдельных элементов. Русский шпагат более 90 гр.
	4	Средний темп исполнения Хороший мост Русский шпагат 90 гр.	Средний темп исполнения Хороший мост Русский шпагат 90 гр.

Набрать не менее 4 очков.

Техническая подготовка			
Элементы		Юноши	Девушки
Скольжение		Тест 1.2.3	Тест 1.2.3
	4	Хорошая Осанка, Реберность, Увеличение скорости, Выполнение рисунка	Хорошая Осанка, Реберность, Увеличение скорости, Выполнение рисунка
	3	Плохая реберность Нарушение геометрии Сохранение скорости и осанки	Плохая реберность Нарушение геометрии Сохранение скорости и осанки

Набрать не менее 3 очков за каждый тест. Всего 9 очков.

Спирали		Спираль по восьмёрке с включением корабликов и сложных поворотов	Спираль по восьмёрке с включением корабликов и сложных поворотов
	4	Ласточка «Коэн» соблюдение геометрии набор скорости сложные кораблики скольжение в позах не менее 10 секунд	Ласточка «Коэн» соблюдение геометрии набор скорости сложные кораблики скольжение в позах не менее 10 секунд
	3	Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода

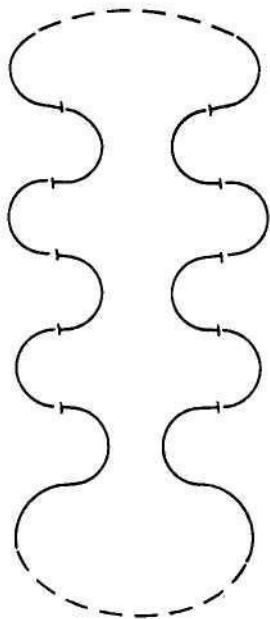
Набрать 3 очка

Прыжки		А	2С	2Т	А	2С	2Т
	4	Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде			Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде		
	3	Недокрут ¼ об. на одну ногу			Недокрут ¼ об. на одну ногу		
Вращения		Вращение комбинированное			Вращение комбинированное		
	4	15 об.			15 об.		
	3	10 об.			10 об.		

Набрать не менее 12 очков. Каждый прыжок оценивается отдельно.

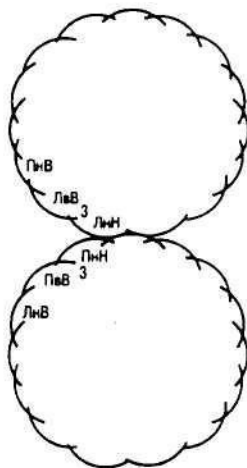
Разряд	2 юношеский	2 юношеский
Спортивные результаты	Участие в соревнованиях 4 раза Из них 3 раза войти в 6 лучших	Участие в соревнованиях 4 раза Из них 3 раза войти в 6 лучших

Тесты по скольжению (младшая и старшая группы)



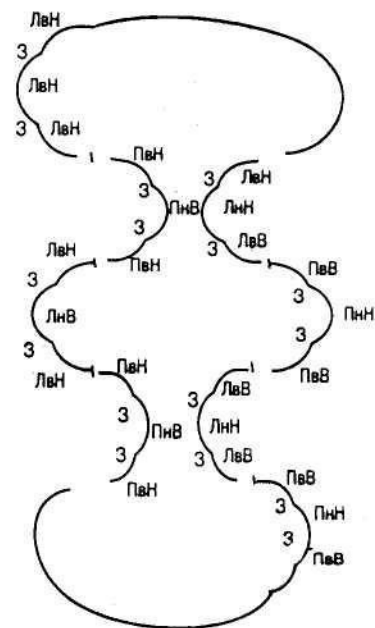
**Тест № 1 (младшая группа)
(младшая группа)**

1. Подкладки-дуги назад наружу
 2. Дуги назад внутрь
 3. Дуги назад наружу скрещением спереди
- Двукратные тройки вперед



Тест № 2 (младшая группа)

1. Петлевой поворот по восьмерке



Тест № 3

1. Двукратные
наружу
2.
внутри

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м со старта; 2) бег на 1000 метров; 3) челночный бег 3x10 м; 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5) прыжок в длину с места; 6) прыжок вверх с места; 7) прыжки с «прибавками»; 8) подтягивание из вися на руках; 9) бросок набивного мяча; 10) выкрут с палкой; 11) наклон вперед.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы (интерната). Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСПиГ СДЮШОР в установленные сроки, (сентябрь, май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

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

2) Бег на 1000 метров, м. Условия те же.

3) Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

4) Бег на месте в максимальном темпе, учитывая количество беговых шагов. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 метра натягивают эластичный резиновый бинт на высоте колена спортсмена согнутого под прямым углом ноги. По команде “Марш” спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины (и умножается на 2) .

5) Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

7) Прыжки с «прибавками». Количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжки в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить прибавки.

На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

8) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняет из положения вис 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.

9) Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старт. Положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

10) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в

локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

11) Наклон вперед, см. Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком « + », если выше – со знаком « - ».

Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

В таблице 31 представлены контрольно-переводные нормативы.

Таблица 31

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Контрольные упражнения		Юноши					Девушки				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общая физическая подготовка		ТГ					ТГ				
1. Бег 30 метров	5	5,7	5,6	5,3	5,0	4,7	5,9	5,8	5,6	5,3	5,0
	4	5,8-6,2	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	6,0-6,4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5
	3	6,3-6,7	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	6,5-6,9	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0
	2	6,8-7,2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	7,0-7,4	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5
	1	7,3	7,2	6,9	6,6	6,3	7,5	7,4	7,2	6,9	6,6
2. Бег 1000 метров Мин, сек	5	4,0	3,9	3,7	3,5	3,3	4,2	4,0	3,9	3,7	3,5
	4	4,3	4,2	4,0	3,8	3,5	4,4	4,3	4,2	4,0	3,8
	3	5,1	5,0	4,9	4,6	4,5	5,3	5,1	5,0	4,9	4,6
3. Челночный бег 3x10м (сек)	5	7,8	7,7	7,5	7,3	7,0	8,1	8,0	7,7	7,5	7,1
	4	7,9-8,4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	8,2-8,7	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7
	3	8,5-9,0	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,3	8,8-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3
	2	9,1-9,6	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,4-8,8	9,4-9,9	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9
	1	9,7	9,6	9,3	8,9	8,9	10	9,9	9,3	9,1	9,0
4. Прыжки в длину С места (см)	5	184	186	196	211	226	170	171	181	191	205
	4	170-184	171-185	181-195	196-210	211-225	160-169	161-170	171-180	181-190	196-205
	3	155-170	156-170	166-180	181-195	196-210	150-159	151-160	161-170	171-180	186-195

	2	140 - 154	141- 155	151- 165	166- 180	181- 195	140- 149	141- 150	151- 160	161- 170	176- 185
	1	139	140	150	165	180	138	140	150	160	175
5. Прыжок вверх с места	5	41	43	48	55	60	33	35	41	45	49
	4	36- 40	37- 42	42- 47	48- 54	53- 59	30- 32	31- 34	36- 40	40- 44	44- 48
	3	31- 35	31- 36	37- 42	41- 47	46- 52	26- 29	27- 30	31- 35	35- 39	39- 43
	2	26- 30	26- 30	31- 35	34- 40	39- 45	22- 24	23- 26	26- 30	30- 34	34- 38
	1	25	24	30	33	38	21	22	25	29	33
6. Подтягивание из виса количество раз	5	10	11	13	15	18	7	8	9	10	14
	4	8-9	8-10	9-12	11- 14	13- 17	5-6	6-7	7-8	7-9	10- 13
	3	5-6	5-7	5-8	7-10	8-12	3-4	4-5	4-6	4-6	6-9
	2	2-4	2-4	1-4	3-6	3-7	2-1	2-3	1-3	1-3	3-5
	1	1-0	1-0	0	2-0	2-0	1-0	1-0	0	0	2-0
7. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы	5	366	96	436	486	536	271	301	361	391	431
	4	316 - 365	351- 395	391- 435	438- 485	486- 535	241- 270	271- 300	321- 360	351- 380	401- 430
	3	261 - 315	306- 350	346- 390	386- 435	436- 485	211- 240	241- 270	281- 320	311- 350	371- 400
	2	211 - 260	261- 305	301- 346	336- 385	386- 435	181- 210	211- 240	241- 280	271- 310	341- 370
	1	210	260	300	335	385	180	210	240	270	340

Набрать не менее 21 очка

НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (продолжение)

№ п/п	Упражнения	Оценка, уровень	Мальчики	Девочки
8	Бег на месте 10 с. в максимальном темпе, количество	5	68 и больше	66 и больше
		4	58-67	57-65
		3	48-57	47-56
		2	38-47	37-46
		1	37 и меньше	36 и меньше
9	Выкурт с палкой, см	5	35 и меньше	25 и меньше
		4	36-45	26-35
		3	46-55	36-45
		2	56-65	46-55
		1	66 и больше	56 и больше
10	Наклон вперед, см	5	11 и больше	16 и больше
		4	от 0,5 до 10,5	от 5,5 до 15,5

		3	от 0 до 10,0	от -5 до +5	
		2	от 10,5 до -20,5	от -5,5 до -15	
		1	от 21 и больше	от -16 и больше	
11	Прыжки с прибавками, (количество раз)		возрастные группы		
			10-11	12-13	14-15
		5	16 и больше	21 и больше	25 и больше
		4	10-15	11-20	16-25
		3	7-9	8-10	9-15
		2	4-6	5-7	6-8
		1	3 и меньше	4 и меньше	5 и меньше

Суммарная оценка уровня, в баллах-22

СФП											
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	160	170	180	190	210	160	170	180	190	200
	4	140	160	170	180	190	140	160	170	180	190
	3	130	150	160	170	180	130	150	160	170	180
	2	120	140	150	160	170	120	140	150	160	170
	1	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
Прыжки на скакалке на – ногах (количество раз в мин.)	5	80	85	90	95	105	80	85	90	95	100
	4	70	80	85	90	85	70	80	85	90	95
	3	65	75	80	85	90	65	75	80	85	90
	2	60	70	75	80	85	60	70	75	80	85
	1	55	60	65	70	75	55	60	65	70	75

Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге
Набрать не менее 9 очков

Набрать не менее 3 очков за каждое упражнение

ТТМ											
Элементы											
Скольжение		Тест 1,2,3	Тест 1,2,3,4,5,6	Тест 4,5,6	Шаги	Шаги	Тест 1,2,3	Тест 1,2,3,4,5,6	Тест 4,5,6	Шаги	Шаги
	4	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка.					Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка.				
	3	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.					Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.				
	2	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка.					Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка.				

Набрать не менее 3 очков за каждое упражнение.

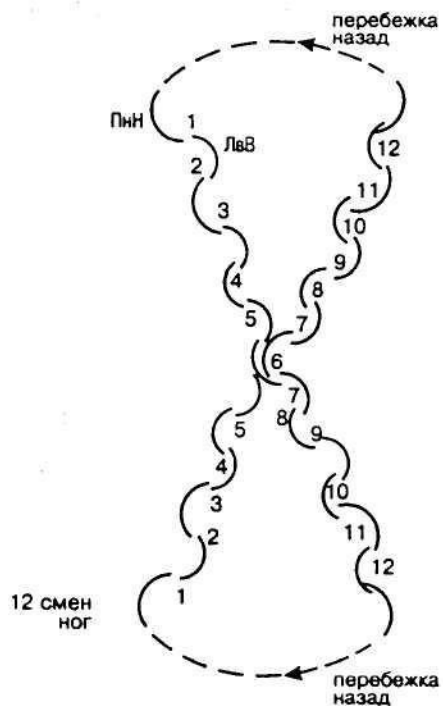
Номер исполняемого теста определяется на жеребьевке.

Спирали			
	4	Ласточка, «Коэн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 секунд.	Ласточка, «Коэн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 секунд.
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.

Прыжки			
Каскады прыжков			
	4	Легкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде	Легкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде
	3	Недокрут $\frac{1}{4}$ об. на одну ногу	Недокрут $\frac{1}{4}$ об. на одну ногу
	2	Приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Вращения			
	4	25	25
	3	15	15
	2	10	10

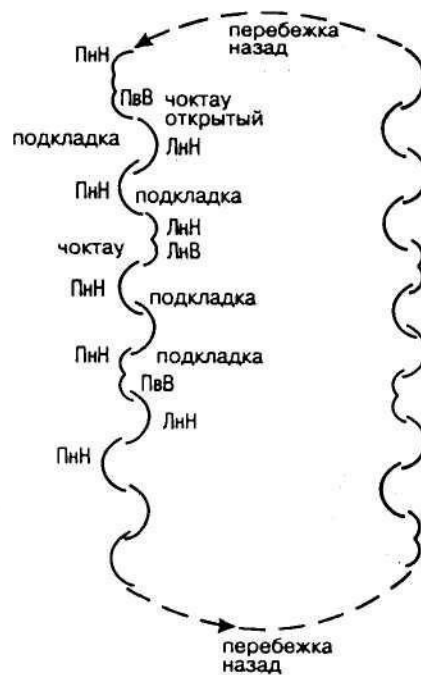
Набрать не менее 3 очков за каждый прыжок, вращение

Разряд	2 юношеский подтвердить	1 юношеский	2 спортивный	1 спортивный	1 спортивный подтвердить КМС
Спортивные результаты					
Участие в соревнованиях (количествораз)	8	9	10	12	12
Из них 3 раза войти в 6 лучших					



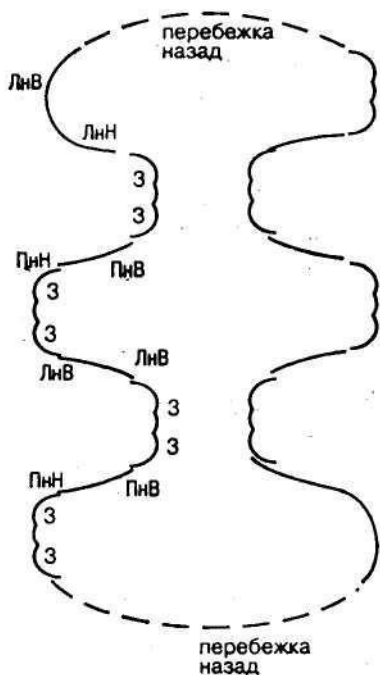
Тест № 1 (старшая группа)

Серия шагов с тройкой назад наружу
Шаги Орлова по восьмерке Джексоны по диагонали



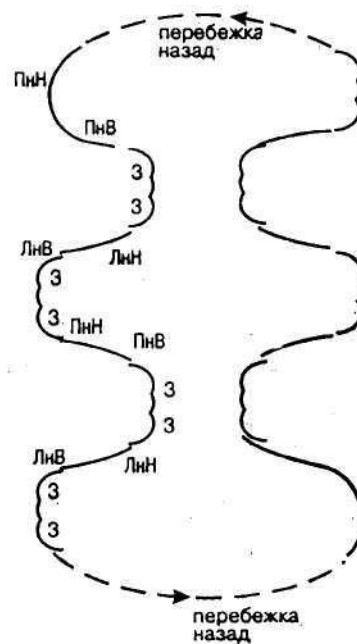
Тест № 2 (старшая группа)

и чоктау (чешский шаг)



Тест № 3 (старшая группа)
(старшая группа)

Серия шагов с перетяжками назад наружу



Тест № 4

Серия шагов с перетяжками назад внутрь

В качестве дополнительных можно использовать комплексы тестов, разработанные Скуратовой Т.В. и Тихомировым А.К. Использование этих комплексов и критериев их оценки позволит выявить отстающие стороны в физической и спортивно-технической подготовленности спортсменов. При целенаправленном педагогическом воздействии на них можно повысить не только общий уровень двигательной подготовленности фигуристов, но и спортивный результат. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15 минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод, особенно в группах юных фигуристов.

Предварительно все обследуемые спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам. В таблицах (32-34) приводятся комплексы тестов и критериев их оценок для фигуристов различной специализации (по Скуратовой Т.В. и Тихомирову А.К.)

Таблица 32

Комплексы тестов и критерии оценок физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов, выступающих в одиночном катании.

№№ п/п	Разряд	Тесты	Оценка				
			низкая	ниже средн ей	средняя	выше средн ей	высокая
1	2	3	4	5	6	7	8
девочки							
1	II юношеский разряд (7-8 лет)	Приседания в «пистолетик» количество раз	ниже 13,5	13,5- 15	15,5- 18,0	18,5- 20	выше 20,0
2		Прыжок в длину с места, см	ниже 133,5	133,6- 138,0	138,1- 147,0	147,1- 151,0	выше 151,0
3		Многоскоки 20 м, с	ниже 7,22	7,21- 6,85	6,84- 6,13	6,12- 5,76	выше 5,76
4		Бег 400 м, с	ниже 111,1	111,0- 107,0	106,9- 98,8	98,7- 94,7	выше 94,7
5		Прыжок с поворотом, град	ниже 457	458- 508	509- 660	661- 711	выше 711
6		Равновесие, с	Ниже 1,57	1,58- 1,89	1,90- 2,53	2,54- 2,85	Выше 2,85
5		Слаломный бег на льду, назад, с	ниже 24,22	24,21- 23,5	23,49- 22,06	22,05- 21,34	выше 21,34
1	I юношеский разряд	Приседания в «пистолетик» количество раз	ниже 14,5	15,0- 16,5	17,0- 20,0	20,5- 22,0	выше 22,0
2		«Подъем в сед» количество раз	ниже 15,0	15,5- 17,0	17,5- 20,5	21,0- 22,5	выше 22,5

3		Прыжок в длину с места, см	ниже 132,0	132,1- 141,5	141,6- 160,0	160,1- 169,5	выше 169,5
4		Многоскоки 20 м, с	ниже 5,76	5,75- 5,54	5,53- 5,09	5,08- 4,64	выше 4,64
5		Бег 400 м, с	ниже 97,1	97,2- 94,6	94,5- 87,0	86,9- 84,4	выше 84,4
6		Симметричные прыжки, с	Ниже 6,65	6,64- 6,35	6,34- 5,75	5,74- ,5,45	выше 5,45
7		Прыжок с поворотом, град	ниже 600	601- 630	631- 688-	689- 718	выше 718
8		Перекидной прыжок в длину, см	ниже 127,2	127,3- 136,2	136,3- 154,4	154,5- 163,4	выше 163,4

1	2	3	4	5	6	7	8
1	II спортивный разряд (9-10 лет)	сила мышц, кгс/кг сгибателей бедра	ниже 0,47	0,48- 0,54	0,55- 0,68	0,69- 0,75	выше 0,75
2		сила мышц, кгс/кг разгибателей бедра	ниже 0,81	0,82- 0,99	1,00- 1,32	1,33- 1,51	выше 1,51
3		Приседания в «пистолетик» количество раз	ниже 14,0	14,5- 15,5	16,0- 19,0	19,5- 21,0	выше 21,0
4		Прыжок в длину с места, см	ниже 151,2	151,3- 156,2	156,3- 166,3	166,4- 171,3	выше 171,3
5		Прыжок с поворотом, град	ниже 612	613- 653	654- 732	733- 772	выше 772
6		Равновесие, с	ниже 1,99	2,00- 2,50	2,51- 3,51	3,52- 4,01	выше 4,01
7		Слаломный бег на льду, с вперед	ниже 15,80	15,81- 15,33	15,32- 14,39	14,38- 13,92	выше 13,92
8		Слаломный бег на льду, с назад	ниже 18,48	18,47- 17,89	17,88- 16,71	16,70- 16,12	выше 16,12
9		Перекидной прыжок в длину, см	ниже 196,4	196,5- 207,8	207,9- 230,6	230,7- 242,0	выше 242,0
10		Прыжок в либелу, об/с	ниже 0,71	0,72- 0,83	0,84- 1,06	1,07- 1,17	выше 1,17
11		Наклон туловища, см	ниже 6,6	6,7- 8,7	8,7- 12,8	12,9- 14,9	выше 14,9
1	I спортивный разряд (10-11 лет)	сила мышц, кгс/кг сгибателей бедра	ниже 0,39	0,40- 0,49	0,50- 0,69	0,70- 0,79	выше 0,79
2		сила мышц, кгс/кг разгибателей бедра	ниже 0,88	0,89- 1,09	1,10- 1,50	1,51- 1,72	выше 1,72
3		Бег 400м, с	ниже 92,7	92,6- 90,2	90,6- 85,0	84,9- 82,4	выше 82,4
4		Прыжок с поворотом, град	ниже 683	684- 721	722- 7,97	798- 835	выше 835

5		Вращение переступанием на 360 град, с	ниже 6,61	6,60- 6,21	6,20- 5,40	5,39- 4,99	выше 4,99
6		Поворот переступанием на 900 град,	ниже 92	91- 72	71- 34	33- 14	выше 14
7		Слаломный бег на льду назад, с	ниже 16,98	16,88- 16,35	16,34- 15,27	15,26- 14,72	выше 14,72
8		Вращение «волчок», об/с	ниже 2,07	2,08- 2,22	2,23- 2,52	2,53- 2,67	выше 2,67

1	2	3	4	5	6	7	8
1	Кандидаты в мастера спорта (11-12 лет)	сила мышц, кгс/кг разгибателей туловища	ниже 1,59	1,60- 1,82	1,83- 2,28	2,29- 2,51	выше 2,51
2		сила мышц, кгс/кг сгибателей бедра	ниже 0,35	0,36- 0,49	0,50- 0,78	0,79- 0,92	выше 0,92
3		Бег 30 м, с	ниже 5,78	5,77- 5,69	5,68- 5,51	5,50- 5,42	выше 5,42
4		Прыжок в длину с места, см	ниже 167,0	167,0- 171,0	171,1- 181,1	181,2- 185,8	выше 185,8
		Бег 400м, с	ниже 91,0	90,9- 88,3	88,2- 82,9	82,8- 80,3	выше 80,3
5		Прыжок с поворотом, град	ниже 715	716- 750	751- 820	821- 855	выше 855
7		Вращение переступанием на 3600 град, с	ниже 6,75	6,74- 6,42	6,41- 5,74	5,73- 5,41	выше 5,41
8		Равновесие, с	ниже 2,03	2,04- 2,75	2,76- 4,19	4,20- 4,91	выше 4,91
9		Поворот переступанием на 900 град	ниже 43	42- 35	34- 19	18- 11	выше 11
10		Слаломный бег на льду, назад, с.	ниже 15,56	15,55- 15,11	15,10- 14,20	14,19- 13,74	выше 13,74

мальчики

1	2	3	4	5	6	7	8
1	II юношеский разряд (7-8 лет)	Бег 30 м, с	ниже 6,84	6,83- 6,67	6,66- 6,32	6,31- 6,14	выше 6,14
2		Приседание в «пистолетик», количество раз	ниже 11,5	12,0- 13,0	13,5- 16,5	17,0- 18,0	выше 18,0
3		Бег 400м, с	ниже 108,0	107,9- 104,0	103,9- 96,0	95,9- 92,0	выше 92,0
4		Прыжок с поворотом, град	ниже 386	387- 419	420- 486	487- 519	выше 519
5		Слаломный бег на льду, назад, с.	ниже 23,01	23,0- 21,74	21,73- 19,19	19,18- 17,91	выше 17,91

1	I юношеский разряд (8-9 лет)	Бег 30 м, с	ниже 6,52	6,51- 6,33	6,32- 5,95	5,94- 5,76	выше 5,76
2		Сила мышц, кгс/кг разгибателей бедра	ниже 0,75	0,76- 0,91	0,92- 1,23	1,24- 1,39	выше 1,39
3		Сила мышц, кгс/кг сгибателей стопы	ниже 0,77	0,78- 0,91	0,92- 1,19	1,20- 1,33	выше 1,33
4		Приседание в «пистолетик», количество раз	ниже 11,0	11,5- 12,5	13,0- 16,5	17,0- 18,0	выше 18,0
5		Бег 400м, с	ниже 94,4	94,3- 91,8	91,7- 86,6	86,5- 84,0	выше 84,0
6		Прыжок с поворотом, град	ниже 487	488- 537	538- 638	639- 688	выше 688
7		Перекидной прыжок в длину, см	ниже 144,2	144,3- 163,9	164,0- 203,3	203,4- 223,0	выше 223,0
8		Вращение «волчок», об/с	ниже 1,53	1,54- 1,72	1,73- 2,04	2,05- 2,23	выше 2,23
9		Наклон туловища, см	ниже 3,0	3,1- 5,2	5,3- 9,6	9,7- 11,9	выше 11,9

1	2	3	4	5	6	7	8
1	II спортивный разряд (9-101 лет)	Бег 30 м, с	ниже 6,43	6,42- 6,25	6,24- 5,88	5,87- 5,69	выше 5,69
2		сила мышц, кгс/кг сгибателей колени	ниже 0,14	0,15- 0,20	0,21- 0,32	0,33- 0,38	выше 0,38
3		сила мышц, кгс/кг сгибателей стопы	ниже 0,77	0,78- 0,91	0,92- 1,20	1,21- 1,35	выше 1,35
4		Приседания в «пистолетик», количество раз	ниже 13,5	14,0- 14,5	15,0- 17,0	17,5- 18,0	выше 18,0
5		Многоскоки 20м, с	ниже 5,54	5,53- 5,27	5,26- 4,71	4,70- 4,44	выше 4,44
6		Прыжок с поворотом, град	ниже 585	586- 631	632- 723	724- 769	выше 769
7		Вращение переступанием на 3600 град, с	ниже 6,78	6,77- 6,44	6,43- 5,75	5,74- 5,40	выше 5,40
8		Слаломный бег на льду, назад, с	ниже 18,55	18,54- 17,84	17,83- 16,41	16,40- 15,69	выше 15,69
9		Вращение «волчок», об/с	ниже 1,62	1,63- 1,79	1,80- 2,14	2,15- 2,32	выше 2,32
10		Прыжок в либелу, об/с	ниже 0,77	0,78- 0,91	0,92- 1,20	1,21- 1,35	выше 1,35
1	I спортивный	Бег 30 м, с	ниже 5,77	5,76- 5,68	5,67- 5,50	5,49- 5,41	выше 5,41
2		сила мышц, кгс/кг разгибателей туловища	ниже 1,79	1,80- 1,98	1,99- 2,35	2,36- 2,53	выше 2,53

3		сгибателей бедра	ниже 0,45	0,46- 0,59	0,60- 0,88	0,89- 1,03	выше 1,03
4		сгибателей стопы	ниже 1,00	1,01- 1,19	1,20- 1,57	1,58- 1,76	выше 1,76
5		Многоскоки 20 м, с	ниже 4,97	4,96- 4,85	4,84- 4,61	4,60- 4,49	выше 4,49
6		Бег 400м, с	ниже 85,8	85,7- 83,4	83,3- 78,8	78,8- 76,5	выше 76,5
7		Прыжок с поворотом, град	ниже 707	708- 742	743- 812	813- 846	выше 846
8		Вращение «волчок», об/с	ниже 2,01	2,02- 2,14	2,15- 2,40	2,41- 2,53	выше 2,53
9		«Прыжок в либелу», об/с	ниже 0,85	0,86- 0,93	0,94- 1,09	1,10- 1,07	выше 1,17

1	2	3	4	5	6	7	8
1	Кандидаты в мастера спорта (11-12 лет)	Бег 30 м, с	ниже 5,56	5,55- 5,44	5,43- 5,20	5,19- 5,08	выше 5,08
2		Сила мышц кгс/кг сгибателей голени	ниже 0,30	0,31- 0,37	0,38- 0,51	0,51- 0,58	выше 0,58
3		Прогибания туловища, кол-во раз	ниже 26,0	26,5- 27,5	28,0- 30,5	31,0- 32,0	выше 32,0
4		Многоскоки 20 м, с	ниже 4,76	4,75- 4,65	4,64- 4,43	4,42- 4,32	выше 4,32
5		Прыжок в длину с места, см	ниже 172,2	172,3- 177,7	177,8- 188,7	188,8- 194,2	выше 194,2
6		Бег 400 м, с	ниже 84,4	84,3- 82,2	82,1- 77,7	77,6- 75,5	выше 75,5
7		Прыжок с поворотом, град	ниже 740	741- 774	775- 842	843- 876	выше 876
8		Равновесие, с.	ниже 2,14	2,15- 2,72	2,73- 3,88	3,89- 4,46	выше 4,46
9		Слаломный бег на льду назад, с	ниже 15,53	15,52- 15,19	15,18- 14,51	14,50- 14,17	выше 14,17
10		Перекидной прыжок в длину, см	ниже 244,4	244,5- 258,7	258,8- 287,3	287,4- 301,6	выше 301,6
11		Вращение «волчок», об/с	ниже 2,13	2,14- 2,21	2,22- 2,37	2,38- 2,45	выше 2,45

Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2004г.
3. Вардамян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
6. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
7. Ирошников Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
9. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТипФК №4 М., 2001г.
10. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
13. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
14. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
15. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
16. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
17. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
18. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
19. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.

20. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
21. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.
22. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
23. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
24. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
25. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
26. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
27. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. конф.), Минск, 1986г.
28. Тихомиров А.К. Методическая оценка физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.
29. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
30. Тузова е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.

Список Интернет-ресурсов

1. Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/>
2. Тулуп сообщество любителей фигурного катания <http://tulup.ru/>
3. Новости фигурного катания <http://fsnews.ru/>
4. Фигурное катание <http://www.iceskating.ru/>

Прому черовано, промуну ровано
и скарелено печарбу феееелеееееееее листов
Директор МАУ ДЮ «ДЮОСШ по хоккею
с шайбой «Ледок»



«ДФ»

А.С. Аюпов
(расшифровка подписи)
20/8 1.

