

СОДЕРЖАНИЕ

**1. Пояснительная записка** 3

**2. Нормативная часть** 5

**3. Методическая часть программы** 13

3.1. Организационно-методические указания 13

3.2 План спортивной подготовки 20

**4. Программный материал** 30

4.1. Теоретическая подготовка 30

4.2. Физическая подготовка 31

4.3. Специально-техническая подготовка 33

4.4. Тактическая подготовка 33

4.5. Психологическая подготовка 34

4.6. Контрольно-переводные испытания и тестирование 37

4.7. Участие в соревнованиях 46

4.8. Инструкторская и судейская практика 46

4.9. Медицинское обеспечение спортивной подготовки 47

4.10.Восстановительные мероприятия 51

4.11.Организация и участие в тренировочных мероприятиях 53

**5. Материально-техническая база и обеспечение**  55

**6. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную**

**подготовку** 55

**7. Методическая литература** 56

**8. Интернет-ресурсы** 57

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

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

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое

синхронное катание.

Мужское и женское одиночное катание – фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются:

связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2а этапа: первый

этап – короткая программа, второй – произвольная программа. Парное фигурное катание – задача спортсменов продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения элементов. Настоящая программа для Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта» города Невинномысска составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 688 от 30 августа 2013 г. Федеральный стандарт разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 №50. ст.6242; 2011, №50, ст.7354; 2012, №53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст.3525; 2013, № 30, ст.4112).

Программа спортивной подготовки предполагает решение следующих целей:

- развитие личности юных спортсменов, утверждение здорового образа жизни;

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, укрепление здоровья спортсменов;

- создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности;

- подготовка фигуристов высокой квалификации, резерва сборных команд России;

- привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Основные критерии выполнения программных требований:

**- на этапе начальной подготовки (предварительная подготовка)**

- систематические занятия спортом максимального числа детей и подростков;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- определение специализации.

- **на тренировочном этапе** (начальная специализация в группах 1-3 годов обучения, углубленная специализация в группах 3-5 годов обучения):

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие обучающихся;

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с учетом индивидуальных особенностей;

- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

- **на этапе совершенствования спортивного мастерства** (без ограничения продолжительности этапа):

- выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;

- положительная динамика спортивно-технических показателей;

- достижение стабильных спортивных результатов при выступлении на соревнованиях различного ранга;

- подготовка спортсменов в составы сборных команд Ставропольского края и Российской Федерации.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической и физической подготовке (табл. 1-4).

На **этап начальной подготовки (НП)** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Тренировочный этап (Т) – этап спортивной специализации**. Коллектив молодых спортсменов формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Спортсмены, выполнившие первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

*Таблица 1*

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**

**ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**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 | 6 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 7 | 5 - 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 10 | 3 |

*Таблица 2*

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 10 | 12 - 14 | 16 - 18 | 22 | 28 - 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 7 - 8 | 9 - 12 | 9 - 14 |
| Общее количество часов в год | 520 | 624 - 728 | 832 - 936 | 1144 | 1456 - 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 - 208 | 156 - 260 | 364 - 416 | 468 - 624 | 468 - 728 |

*Таблица 3*

**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 |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 25 - 33 | 25 - 33 | 17 - 23 | 10 - 14 | 9 - 11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 16 - 20 | 18 - 22 | 17 - 23 | 17 - 23 | 13 - 17 |
| Техническая подготовка (%) | 44 - 56 | 42 - 54 | 46 - 58 | 49 - 62 | 54 - 69 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1 - 3 | 1 - 3 | 2 - 4 | 3 - 5 | 2 - 4 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 1 - 2 | 1 - 2 | 4 - 6 | 7 - 9 | 9 - 11 |

*Таблица 4*

**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 |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 4 - 6 | 5 |

*Таблица 5*

**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.

*Таблица 6*

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы к предсезонной подготовке | 21 | 21 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | - | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 3 дней, но не более 2 раз в год | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 42 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

*Таблица 7*

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 7,8 с) | Бег 30 м (не более 7,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз) |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 97 см) | Прыжок в длину с места (не менее 98 см) |
| Прыжок вверх с места (не менее 22 см) | Прыжок вверх с места (не менее 20 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

*Таблица 8*

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ**

**СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,8 с) | Бег 30 м (не более 7,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) |
| Прыжок вверх с места (не менее 29 см) | Прыжок вверх с места (не менее 26 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Второй юношеский спортивный разряд | |

*Таблица 9*

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

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

*Таблица 10*

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,**

**НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Ледоуборочная машина (машина для заливки льда) | штук | 1 |
| 2. | Кегли для разметки площадки | штук | 40 |
| 3. | Станок для заточки коньков для фигурного катания | штук | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 4. | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 5 |
| 5. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 3 |
| 6. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 2 |
| 7. | Зеркало | штук | 2 |
| 8. | Инвентарь для заливки и уборки льда | комплект | 2 |
| 9. | Козел гимнастический | штук | 1 |
| 10. | Конь гимнастический | штук | 3 |
| 11. | Магнитофон (CD проигрыватель) переносной | штук | 1 |
| 12. | Мат гимнастический | штук | 20 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 14. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 17. | Станок хореографический | комплект | 2 |
| 18. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 19. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 20. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 1 |

*Таблица 11*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Коньки для фигурного катания | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

*Таблица 12*

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм для соревнований | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Футболка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Чехол для коньков | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Данная программа составлена для отделений школы по фигурному катанию на коньках и является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она рассчитана на 12 лет обучения, включая уровень высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку фигуристов высокой квалификации. Подготовка фигуристов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня исходных данных отобранных в группы спортивного совершенствования спортсменов;

- уровня профессиональной подготовленности тренерского состава;

- наличия современной материально-технической базы;

- от качества организации педагогического процесса;

- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;

- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;

- воспитание волевых, морально стойких граждан страны, защитников родины;

- подготовка спортсменов высокой квалификации.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства за весь период обучения.

**3.1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Подготовка спортсменов, специализирующихся в фигурном катании на коньках, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. Важное значение при зачислении в группу имеет уровень владения коньками, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводится сдача контрольных нормативов. В многолетней подготовки фигуристов необходимо соблюдать принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, что является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями. Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания ребенка в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, применительно к меняющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма. В процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания.

Принцип непрерывности ***процесса физического воспитания,*** состоящий:

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

Принцип ***системного чередования нагрузок и отдыха.*** Оперируя различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип ***постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*** обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности

заданий и увеличения нагрузок.

В принципе ***адаптированного сбалансирования динамических нагрузок*** выделяется три положения:

- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля за срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки;

- по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо се увеличение;

- использование суммарных нагрузок в зависимости от состояния спортсмена и желания тренера может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличение; в данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки: ступенчатую и волнообразную, использование линейновосходящей формы возможно на коротких этапах (ударная неделя) или в самом начале занятия физическими упражнениями.

Принцип ***циклического построения занятий*** предусматривает наличие 3-х видов циклов:

- **микроциклы** (5-6 дней) характеризуются повторностью применения

упражнений с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха.

-Первый микроцикл продолжительностью 5 дней – самый короткий, суммарный уровень нагрузки в этом микроцикле достигает средних величин. Это связано с задачей врабатывания организма для выполнения дальнейшей работы.

- Второй микроцикл длится 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает

среднебольших величин. Этот микроцикл служит отправной точкой для решения основных задач подготовительного этапа: повышение уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствование физических качеств.

- Третий микроцикл длится также 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает больших величин. В этом микроцикле идет целенаправленная работа по совершенствованию уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов, а также дальнейшее совершенствование физических качеств.

- **мезоциклы (месячные**) включают в себя от двух до шести микроциклов, в

которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств и нагрузки. Кроме того, следует отметить, что на протяжении всего мезоцикла параллельно проводятся восстановительные и лечебно-профилактические мероприятия.

- **макроциклы (годичные, четырехгодичные),** в которых развивается процесс физического воспитания на фоне долговременного периода. Основной задачей данного принципа является завершение циклов тренировки, прогрессирование кумулятивных эффектов, поступательного

развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин. Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела. У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих

способностей. Развитие различных систем в онтогенезе следует рассматривать в связи с общими закономерностями становления организма, выраженными в последовательной смене фаз, этапов и периодов развития в целом. Их учет при планировании тренировок чрезвычайно важен. Установлено, что различные неблагоприятные факторы внешней среды (неполноценное питание, кислородное голодание, чрезвычайные физические и психологические нагрузки и др.) приводят к разным результатам - в зависимости от того, на какой период развития организма приходится их воздействие.

**Примерные благоприятные периоды развития**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

**двигательных качеств**

В таблице представлены сенситивные периоды развития двигательных способностей в многолетнем периоде подготовки спортсмена — от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, продолжительность которого составляет 12-14 лет. За этот период спортсмен проходит качественно различные периоды индивидуального формирования. Исследование онтогенеза в этом аспекте привело к выявлению динамики в возрастных зонах и особенностей морфофункциональных изменений организма в пределах различных периодов. Определено, в частности, что различные органы и системы организма формируются, созревают, развиваются на протяжении рассматриваемого периода неравномерно. Тренировочный этап охватывает возраст 12-17 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц возрастает и их сила, особенно в 13-14лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движении. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений, повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные. Возраст 18-20 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стон и кисти, заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы. В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении приведенных данных, можно выделить примерные возрастные границы на период обучения на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех 21качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных фигуристов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных фигуристов. Такой подход обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более специфические задачи подготовки. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена и специализации в основном соревновательном упражнении. Структура спортивной подготовки на данном этапе приобретает выраженные специализированные и индивидуальные черты, характеризующиеся гибкостью использования основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. В связи с вышесказанным в течение всего периода проводится оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рационализации структуры учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и должном медико-биологическом контроле за состоянием здоровья

занимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача тренировки,

всестороннего развития. Дифференциация задач подготовки, снижение объема

средств подготовки па начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одни период интенсивно развиваются одни качества и психические состояния, в другой - совсем иные. Поэтому важно сохранить, поддержать, вовремя использовать эти

состояния, с целью наиболее полного развития тех или иных качеств в сенситивные периоды. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

Следует при оценке состояния развития фигуристов опираться па следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки

биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам.

Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития.

**Оценка особенностей внешнего вида**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Особенности телосложения и  пропорции тела | Характеристика и оценка особенностей | | |
| хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
|  | длина шеи | длинная  нормальная | Средняя | короткая |
|  | форма спины | прямая | Сутуловатая | сутулая |
|  | длина ног | длинные, нормальные | незначительно  короче  нормальной  длины | короткие |
|  | форма ног | прямые или с  небольшим  искривлением  голени | значительное искривление голени | Х-образные, О-образные,  выступление внутренних  надмыщелков бедра |
|  | полнота ног | ниже средней упитанности | средняя упитанность | выше средней упитанности |
|  | форма таза | узкий | Средний | широкий |

*Таблица 13*

**Оценка подвижности в суставах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | | **Виды испытаний** | | **Характеристика и оценка подвижности** | | | | |
| **хорошо** | **Удовлетворительно** | | **неудовлетворительно** | |
|  | | Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги – вперед и в сторону (пассивный) | | 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 100º | | Нога поднимается ниже уровня 90º. Нога отводится в сторону с напряжением | |
|  | | Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической) | | Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх | Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног | | Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь | |
|  | | Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол | | Вращение вправо более чем 90º | Вращение влево менее чем на 90º | | Корпус мало скручивается | |
|  | | Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный) | | Испытуемый головой касается коленей ног | Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол | | Не достает кончиками пальцев до пола | |
|  | | Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за стул | | Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику | Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника | | Слабый прогиб в пояснице | |
| Состояние статокинетической системы | | | | | | | | |
|  | | Проба Ромберга  Испытуемый с закрытыми газами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед | | | Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание | | Неустойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону | |
|  | | Проба Яроцкого  Непрерывное вращение головой в одну сторону.  Темп: два: вращения в секунду | | | Сохранение положения в течение 20 с после начала упражнения | | Падение после двух оборотов | |
|  | | Отолитовая реакция Вочека  Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся кресле, туловище наклонено вперед на 900  Темп: 5 оборотов за 10 с, после 5 с паузы встать и выпрямиться | | | Сохранение равновесия, легкое покачивание | | Резкое отклонение тела с вегетативным синдромом | |
| Оценка слуха | | | | | | | | |
|  | | Выстукивание заданного ритма | | | Выстукивает правильно | | Выстукивает неправильно | |
|  | | Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом | | | Ходьба четко выражает темп музыки | | Не выражает темп музыки | |

Успешное совершенствование соревновательной деятельности необходимо вести с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности. Подготовка строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в процессе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом – быстрота и т.д. Эти сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств и тренер должен в своей работе активно их развивать, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а тем более у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально

построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую, скоростную, скоростно-силовую подготовку, упражнения на развитие быстроты, гибкости, координации движений. Высокий уровень развития аэробных возможностей позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы. Все вышеперечисленные стороны подготовки спортсменов взаимосвязаны, поэтому стратегия и тактика подготовки фигуристов различных возрастов состоит в учете всех этих составляющих. Главное – умело спланировать и организовать учебно-тренировочный процесс и управлять им, не забывая об индивидуальных особенностях спортсмена.

* 1. **ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая. Соотношение общей и специальной физической подготовки определяется в первую очередь задачами этапов. Так, в соответствии с основными задачами этапа начальной подготовки это 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 тренировочном этапе значительно возрастает объем технической подготовки на льду и в зале. 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%. Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнения сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

*Таблица 14*

**Примерный план спортивной подготовки (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного  мастерства |
| 1-й год | 2,3-й год | до 2-х лет | свыше 2-х лет |
|  | Общая физическая подготовка | 180 | 140 | 200 | 250 | 168 |
|  | Специальная физическая  подготовка | 75 | 74 | 108 | 220 | 200 |
|  | Хореографическая подготовка | 62 | 74 | 130 | 160 | 200 |
|  | Технико-тактическая подготовка | 75 | 200 | 360 | 460 | 840 |
|  | Теоретическая подготовка | 12 | 20 | 22 | 42 | 48 |
|  | Психологическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | Контрольно-переводные  испытания (кол-во) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | Контрольные соревнования  (кол-во) | 2 | 2 | 2-4 | 4 | 6-8 |
|  | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 20 | 27 |
|  | Восстановительные мероприятия | + | + | + | + | + |
|  | Медицинское обследование  (кол-во) | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| **Общее количество**  **часов (52 недели)** | | **416** | **520** | **832** | **1144** | **1456** |

**Задачи этапа начальной подготовки**

1. Проведение начального отбора обучающихся.

2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям.

3. Всестороннее гармоничное развитие личности, физических способностей, укрепление здоровья.

4. Воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и др.

5. Обучение технико-тактическим действиям в условиях тренировочной работы и соревнований.

6. Обучение навыкам соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований.

**Задачи тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

1. Повышение общей физической подготовленности (силы, гибкости, спортивно-силовых показателей).

2. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

3. Разносторонняя физическая подготовка.

4. Повышение уровня функциональных возможностей.

5. Включение средств специальной физической подготовки.

6. Расширение арсенала тактических вариантов ведения борьбы в забеге.

7. Совершенствование выполнения технических элементов.

8. Повышение уровня специальной физической работоспособности.

9. Развитие специальных физических качеств.

10. Улучшение спортивных результатов.

**Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства**

1. Специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

2.Дальнейшее повышение объема специальных тренировочных нагрузок.

3. Увеличение количества соревнований различного уровня.

4. Обратить особое внимание на проведение восстановительных мероприятий.

5. Осуществление постоянного медико-биологического контроля за состоянием

здоровья спортсменов.

6. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

7. Достижение спортивных результатов KMC и МС.

Из года в год повышается объем тренировочных нагрузок на техническую, тактическую, специальную физическую подготовку. Постепенно уменьшается, а

затем стабилизируется объем нагрузок на ОФП.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы

упражнений для каждого вида подготовки.

**Средства физического воспитания на этапе начальной подготовки**

Этот этап рассчитан на 3 года. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы, шеи,

рук и плечевого пояса, туловища, ног. Необходимо обращать внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп. Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: кувырки, перекаты, мостик; внезапные остановки, изменения направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски мяча в различных положениях; игры и эстафеты.

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

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту с места, с разбега, через планку; прыжки в длину; многоскоки, бег с препятствиями; игры; эстафеты с бегом и прыжками.

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных положений; 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 горке)

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

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики)

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями.

**Средства физического воспитания на тренировочном этапе**

Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами (набивные мячи, гантели, гири), в парах, упражнения па перекладине, брусьях, опорные прыжки, длинные кувырки через препятствия высотой 90 см (юноши), стойка на руках, перевороты

боком, седы, мост, кувырки вперед и назад, ритмическая гимнастика, полоса препятствий;

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег челночный 10 м х 4, бег с ускорением 30 м, бег с изменением направления и скорости движения;

многоскоки.

Игровые виды спорта: большой теннис, волейбол, баскетбол.

Упражнения по СФП: упражнения на пресс – 15 раз, для мышц спины – 15 раз, бег спиной (взгляд через правой и левое плечо) – 10м, отжимания – 15 раз.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, футбол, игровые упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета.

Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях.

**Средства физического воспитания на этапе**

**совершенствования спортивного мастерства**

Для воспитания силовых способностей используются упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполняются максимальное количество раз : подтягивания, отжимания, работа с отягощением, метание предметов, упражнения на пресс, мышц спины, удержание в позе лодочка.

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все

силовые упражнения, выполняемые за определенное время: беговые упражнения, упражнения со скакалкой, резиной.

Для воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты.

Для совершенствования двигательной координации можно использовать

туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные и хореографические упражнения, плавание и т.п.

Для совершенствования гибкости используются акробатические упражнения: мостики, шпагаты, а также специфические упражнения – бильман, захват ноги из положения ласточка.

**План-схема подготовки**

Одним из важнейших вопросов построения учебного процесса является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам, микро, мезо- и макроциклам - основным структурным блокам планирования. Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей

и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

В программе приведены примерные план-графики тренировочного процесса. Для более детального планирования годичного цикла используется

календарная линейка с делением на месяцы и недели. Ее назначение в планировании количественных и качественных показателей организации и содержании учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

План-схема должна иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На тренировочном этапе (1-2-й год обучения) годичный цикл включает в

себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание сосредоточено на разносторонней физической подготовке, повышении уровня

функциональных возможностей, включении средств специальной физической подготовки, расширении арсенала тактико-технических приемов, совершенствовании навыков и умений.

На 3-5 годах обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение специальной физической работоспособности, развитие специальных физических

качеств, закрепление технических навыков. В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл планируется исходя из сроков проведения основных соревнований сезона. На данном этапе, наряду с увеличением общего количества часов, отведенных на тренировку, следует увеличивать время на повышение объема специальных нагрузок и на восстановительные мероприятия.

Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять физиотерапевтические, медикаментозные и др. средства восстановления.

**Направленность недельных микроциклов на этапе**

**начальной подготовки**

**1. Общеподготовительный этап**

1- й день - технико-тактическая подготовка

2- й день

3- й день - физическая подготовка

4- й день

5- й день - технико-тактическая подготовка

6- й день

**2. Специально-подготовительный этап**

1-й день - технико-тактическая подготовка

2-й день

3-й день - физическая подготовка

4-й день

5-й день - технико-тактическая подготовка

6-й день - соревновательная практика

7-й день

**3. Соревновательный период**

1-й день - технико-тактическая подготовка

2-й день

3-й день - физическая подготовка

4-й день

5-й день - технико-тактическая подготовка

6-й день - соревновательная практика

7-й день

**Примерная направленность недельных микроциклов**

**1-го года обучения на тренировочном этапе**

**1. Общеподготовительный этап**

1-й день - технико-тактическая подготовка

2-й день - физическая подготовка

3-й день - физическая подготовка

4-й день - технико-тактическая подготовка

5-й день - технико-тактическая подготовка

6-й день - физическая подготовка

7-й день

**2. Специально-подготовительный этап**

1-й день - физическая подготовка

2-й день - физическая подготовка

3-й день - технико-тактическая подготовка

4-й день

5-й день - физическая подготовка

6-й день - соревновательная практика

7-й день

**3. Соревновательный период**

1-й день - тактико-техническая подготовка

2-й день - физическая подготовка

3-й день - тактико-техническая подготовка

4-й день

5-й день - тактико-техническая подготовка

6-й день - соревновательная практика

7-й день - соревновательная практика

*Таблица 15*

**Примерный план-график распределения учебных часов**

**в группах начальной подготовки до 1 года (ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  Разделы  подготовки | **Кол-во**  **(ч.)** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Пере  ходный | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | Переходный | |
| Этап активного отдых | Базовый этап | | Специализированный этап | | | Этап проверки способностей | | | | Этап активного отдых | |
| Теоретическая подготовка | 22 | О | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 100 | Т | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 46 | П | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Хореографическая подготовка | 44 | У | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Техническая(ледовая) подготовка | 100 | С | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | **-** | - |
| Переводные испытания |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  | + | **+** |  |
| Контрольные нормативы |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Всего часов:** | **312** |  | **30** | **32** | **32** | **33** | **33** | **31** | **29** | **28** | **28** | **18** | **18** |

*Таблица 16*

**Примерный план-график распределения учебных часов**

**в группах начальной подготовки св. 1 года (ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  Разделы  подготовки | **Кол-во**  **(ч.)** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Переходный | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | Переходный | |
| Этап активного отдых | Базовый этап | | Специализированный этап | | | Этап проверки способностей | | | | Этап активного отдых | |
| Теоретическая подготовка | 22 | О | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 96 | Т | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 76 | П | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| Хореографическая подготовка | 74 | У | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| Техническая(ледовая) подготовка | 200 | С | 20 | 25 | 25 | 25 | 25 | 20 | 20 | 20 | 20 | **-** | - |
| Контрольные нормативы |  | К | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Всего часов:** | **468** |  | **43** | **48** | **50** | **51** | **51** | **47** | **44** | **44** | **44** | **23** | **23** |

*Таблица 17*

**Примерный план-график распределения учебных часов**

**в группах до 2-х лет обучения тренировочного этапа**

**(этап спортивной специализации) (ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  Разделы  подготовки | **Кол-во**  **(ч.)** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Переходный | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | Переходный | |
| Этап активного отдых | Базовый этап | | Специализированный этап | | | Этап проверки способностей | | | | Этап активного отдых | |
| Теоретическая подготовка | 22 | О | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 120 | Т | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 80 | П | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Хореографическая подготовка | 90 | У | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 7 | 6 |
| Техническая(ледовая) подготовка | 312 | С | 34 | 34 | 34 | 38 | 38 | 34 | 34 | 33 | 33 | **-** | - |
| Контрольные нормативы |  | К | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Всего часов:** | **624** |  | **62** | **62** | **63** | **68** | **68** | **62** | **62** | **61** | **61** | **28** | **27** |

*Таблица 18*

**Примерный план-график распределения учебных часов**

**в группах свыше 2-х лет обучения тренировочного этапа**

**(этап спортивной специализации) (ч.)**

**Вариант 1.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  Разделы  подготовки | **Кол-во**  **(ч.)** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Переходный | Подготовительный | | | Соревновательный | | | | | | Переходный | |
| Этап активного отдых | Специализированный этап | | | Этап проверки способностей | | | | | | Этап активного отдых | |
| Теоретическая подготовка | 46 | О | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 180 | Т | 25 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 25 | 25 | 25 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 130 | П | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 |
| Хореографическая подготовка | 130 | У | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 |
| Техническая(ледовая) подготовка | 450 | С | 50 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 35 | 45 |
| Контрольные нормативы |  | К | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Всего часов:** | **936** |  | **120** | **85** | **74** | **74** | **74** | **74** | **74** | **74** | **89** | **84** | **114** |

**Вариант 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  Разделы  подготовки | **Кол-во**  **(ч.)** | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| Переходный | Подготовительный | | | | Соревновательный | | Подготовительный | | | Соревновательный | | Переходный | |
| Этап активного отдых | | Базовый этап | Специализированный этап | | | | Базовый этап | | | Специализиро  ванный этап | | Этап активного отдых | |
| Теоретическая подготовка | 46 | О | 5 | | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 180 | Т | 25 | | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 25 | 25 | 25 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 130 | П | 20 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 20 |
| Хореографическая подготовка | 130 | У | 20 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 20 |
| Техническая(ледовая) подготовка | 450 | С | 50 | | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | | 40 | 35 | 45 |
| Контрольные нормативы |  | К | + | |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |
| **Всего часов:** | **936** |  | **120** | | **85** | **74** | **74** | **74** | **74** | **74** | **74** | | **89** | **84** | **114** |

**Вариант 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  Разделы  подготовки | **Кол-во**  **(ч.)** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| Подготовительный этап | | | Соревновательный | | Подготовительный этап | Соревновательный | | | Подготовительный этап | Соревновательный | Переходный | |
| Базовый этап | | Специализированный этап | | | | | | | Базовый этап | Специализиро  ванный этап | Этап активного отдых | |
| Теоретическая подготовка | 46 | О | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 180 | Т | 25 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 25 | 25 | 25 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 130 | П | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 20 |
| Хореографическая подготовка | 130 | У | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 20 |
| Техническая(ледовая) подготовка | 450 | С | 50 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | | 40 | 35 | 45 |
| Контрольные нормативы |  | К | + |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |
| **Всего часов:** | **936** |  | **120** | **85** | **74** | **74** | **74** | **74** | **74** | **74** | | **89** | **84** | **114** |

*Таблица 19*

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах спортивного совершенствования 1 года обучения (ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  Разделы  подготовки | **Кол-во**  **(ч.)** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Подготовительный этап | Соревновательный | Подготовительный этап | Соревновательный | | Подготовительный этап | Соревновательный этап | | | Переходный этап | | Подготовительный этап |
| Базовый этап | Специализированный этап | | | Этап проверки способностей | | | | | Этап активного отдых | | Базовый этап |
| Теоретическая подготовка | 48 | О | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 180 | Т | 25 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 25 | 25 | 25 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 150 | П | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 |
| Хореографическая подготовка | 150 | У | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| Техническая(ледовая) подготовка | 720 | С | 80 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 20 | 20 |
| Контрольные нормативы |  | К | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Всего часов:** | **1248** |  | **135** | **130** | **114** | **114** | **119** | **109** | **109** | **114** | **134** | **85** | **85** |

*Таблица 20*

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах спортивного совершенствования свыше 1 года обучения (ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  Разделы  подготовки | **Кол-во**  **(ч.)** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| Подготовительный этап | Подготовительный  Соревновательный | | | | | | | | Переходный | | | Подготовительный этап |
| Специализированный этап | Этап проверки способностей | | | | | | | | Этап активного отдых | | | Базовый этап |
| Теоретическая подготовка | 56 | О | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 160 | Т | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 25 | 25 | 25 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 180 | П | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | 25 | 25 | 25 |
| Хореографическая подготовка | 180 | У | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | 25 | 25 | 25 |
| Техническая(ледовая) подготовка | 840 | С | 85 | 85 | 85 | 85 | 85 | 85 | 85 | 85 | | 80 | 40 | 40 |
| Контрольные нормативы |  | К | + |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |
| **Всего часов:** | **1456** |  | **145** | **130** | **129** | **129** | **129** | **129** | **131** | **131** | | **161** | **121** | **121** |

1. **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**
   1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Основы совершенствования спортивного мастерства***

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий фигуристов. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей фигуристов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

***Основы методики тренировки***

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке фигуристов по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных фигуристов. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и

макроциклов подготовки фигуристов различной квалификации.

***Анализ соревновательной деятельности***

Особенности соревновательной деятельности фигуристов. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

***Основы комплексного контроля в системе подготовки фигуристов***

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в

стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния

квалифицированных фигуристов. Анализ индивидуальной динамики результатов

врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле

подготовки.

***Восстановительные средства и мероприятия***

*Педагогические средства восстановления:* рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

*Психологические средства восстановления:* аутогенная тренировка;

психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

*Медико-биологические средства восстановления:* питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий

в условиях учебно-тренировочного сбора.

***Проблемы допинга в спорте***

Профилактика применения допинга среди спортсменов: - характеристика допинговых средств и методов; - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; - международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Антидопинговая политика и ее реализация: - Всемирный антидопинговый

кодекс и его характеристика; - антидопинговые правила и процедурные правила

допинг-контроля; - руководство для спортсменов.

* 1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Высокие достижения зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей фигуристов, обусловливающий эффективность работоспособности.

**Увеличение мышечной массы**

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с

разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

**Развитие гибкости**

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвиваюшие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на

снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со

сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

**Координация движений и развитие ловкости**

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д.

**Общеподготовительные упражнения**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных

суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы;

наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа па спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;

угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания па одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

* 1. **СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков

(в основном многореберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращении и др.

Основой технической подготовки фигуристов является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжению по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двухкратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин».

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 выполняют соревновательные элементы как раздельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, спирали). Для обучения специфическим элементам парного катания требуется тщательная физическая подготовка в зале. Партнеру следует обратить особое внимание на развитие таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, а партнерше – на ловкость, гибкость, скорость. Овладению этими качествами способствуют имитационные упражнения в зале.

Особое внимание 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.

**4.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение

задач сбора и анализа информации, принятия решения.

Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и

проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их

намерений, особенностей их подготовленности. Активная тактика навязывания

сопернику выгодных для себя действий.

Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями.

Принципы разработки тактического плана.

Знать своих соперников:

- у кого можно выиграть;

- против кого шансов нет;

- кто из соперников равного уровня.

**4.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологпческой подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку.

Развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений.

Спортивно - важные психические свойства – важнейшее условие высокой

результативности и надежности деятельности спортсмена.

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта; эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий; коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми; нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие

целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодоление его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в

коллективном общении, формирование характера.

Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода из долговременной памяти в оперативную.

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 фигуристам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условиям

достижения спортивного результата.

Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели

скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма

двигательной деятельности.

Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

- потеря уверенности в своих силах;

- снижение остроты тактического мышления;

- возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;

- затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;

- самоуспокоение, уверенность в своих силах;

- отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;

- анализ причин неудачных действий.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности.

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

- воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;

- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;

- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;

- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;

- оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);

- вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;

- научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;

- участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;

- тренеру тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

**Самосовершенствование (по методу К.Д. Ушинского)**

1. Спокойствие совершенное, по крайней мере внешнее.
2. Прямота в словах и поступках.
3. Обдуманность действий.
4. Решительность.
5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова.
6. Не проводить время бессознательно, делать то, что хочешь, а не то, что случится.
7. Каждый вечер добросовестно давать отчет о своих поступках.
8. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет....

Основа волевых качеств – моральные качества, увлеченность п стремление к намеченной цели, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка и самообладание, решительность, мужество и смелость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, самостоятельность и инициативность, воля к победе.

***Правила воспитания волевых качеств:***

- организованность, порядок, дисциплина и известная программа тренировки;

- совместные тренировки с более сильными спортсменами;

- использование соревновательных элементов в тренировке;

- использование целевых установок;

- постановка конкретных задач в тренировочном занятии;

- включение упражнений с выполнением в осложненных условиях;

- использование сверхсоревновательных упражнений;

- проведение тренировочных занятий, прикидки и т.д. в любую погоду.

Умение наблюдать за действиями соперника, предугадать его замыслы и

действия. Способность предвидеть движения соперника, контролировать его, при необходимости приостановить, действуя с упреждением.

Проявление специализированных восприятий (чувство ритма, темпа, времени и т.д.) связаны с объемом и концентрацией внимания.

Совершенствование технической регуляции мышечной деятельности за счет синхронизации направления работающих мышц, концентрации внимания на

максимальной активности одних мышц при максимальном расслаблении других.

В процессе тренировочных занятий следует применять мысленную тренировку, повторяя реальные движения, направляя процесс на акцентированное восприятие выполнения узловых компонентов движения.

Подготовка к конкретному соревнованию проходит в три этапа:

1-й этап – несколько педель до начала соревнований, может сопровождаться признаками нервозности, раздражительности, бессонницей, изменен нем физиологических показателей;

2-й этап – от тренировки до соревнования, требует использования мероприятий, которые могут повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению;

3-й этап – предстартовое состояние, при рациональной психической настройке эмоциональное возбуждение связано с концентрацией внимания на узловых технико-тактических и функциональных проявлениях.

**4.6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТЫНИЯ, ТЕСТИРОВАНИЯ**

Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а на этапе спортивного совершенствования добавляются требования по спортивной подготовленности.

*Таблица 21*

**Контрольно-переводные нормативы 1-го года обучения**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **1-й год обучения** | |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | |
| Бег 30 м, с | 5 | 7,2 | 7,4 |
| 4 | 7,4 | 7,6 |
| 3 | 7,8 | 7,8 |
| 2 | 8,0 | 8,0 |
| 1 | 9,0 | 9,1 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Челночный бег 3х10 м, с | 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 | | | |
| Подъем туловища, кол-во раз в мин | 5 | 12 | 11 |
| 4 | 11 | 10 |
| 3 | 10 | 9 |
| 2 | 9 | 8 |
| 1 | 8 | 7 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Отжимание, кол-во раз в мин | 5 | 11 | 7 |
| 4 | 10 | 6 |
| 3 | 9 | 5 |
| 2 | 8 | 4 |
| 1 | 7 | 3 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Набрать не менее 15 баллов по всем видам упражнений | | | |
| ***Специальная физическая подготовка*** | | | |
| Прыжки на скакалке на 2 ногах, кол-во 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, кол-во 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 | | | |
| Прыжок с поворотом, град. | 5 | 360 | 360 |
| 4 | 270 | 270 |
| 3 | 180 | 180 |
| 2 | - | - |
| 1 | - | - |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений | | | |
| ***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 | | | |
| Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперд-назад-наружу или внутрь по кругу | 4 | Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 с. Четкий переход с хода назад нВ ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге. | Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 с. Четкий переход с хода назад нВ 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. | 4 | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости | Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости |
| 3 | Средняя скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд | Средняя 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 (кол-во оборотов) | 4 | 8 | 8 |
| 3 | 5 | 5 |
| 2 | 3 | 3 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Всего по ледовой подготовке набрать не менее 12 баллов | | | |
| По всем видам подготовки набрать не менее 36 баллов | | | |
| По хореографической подготовке получить зачет | | | |

**Контрольно-переводные нормативы 2-го года обучения на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **1-й год обучения** | |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | |
| Бег 30 м, с | 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 3х10 м, с | 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 | | | |
| Подъем туловища, кол-во раз в мин | 5 | 13 | 12 |
| 4 | 12 | 11 |
| 3 | 11 | 10 |
| 2 | 10 | 9 |
| 1 | 9 | 8 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Отжимание, кол-во раз в мин | 5 | 13 | 8 |
| 4 | 12 | 7 |
| 3 | 11 | 6 |
| 2 | 10 | 5 |
| 1 | 9 | 4 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Набрать не менее 15 баллов по всем видам упражнений | | | |
| ***Специальная физическая подготовка*** | | | |
| Прыжки на скакалке на 2 ногах, кол-во 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, кол-во 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 | | | |
| Прыжок с поворотом, град. | 5 | 450 | 450 |
| 4 | 360 | 360 |
| 3 | 270 | 270 |
| 2 | 180 | 180 |
| 1 | - | - |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений | | | |
| ***Технико-тактическое мастерство, ледовая подготовка*** | | | |
| Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ | 4 | Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости | Толчки ребром 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 | Невыполение поворота | Невыполение поворота |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперд-назад-наружу или внутрь по кругу | 4 | Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 с. | Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 с. |
| 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., 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 | Средняя скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд | Средняя 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 волчке или в волчке со сменой ноги (кол-во оборотов) | 5 | 8 | 8 |
| 3 | 5 | 5 |
| 2 | 3 | 3 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Всего по ледовой подготовке набрать не менее 12 баллов | | | |
| По всем видам подготовки набрать не менее 36 баллов | | | |
| По хореографической подготовке получить зачет | | | |
| Выполнить норматив разряда «Юный фигурист» | | | |

**Контрольно-переводные нормативы 3-го года обучения на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **Девушки** |
| **1-й год обучения** | |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | |
| Бег 30 м, с | 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 3х10 м, с | 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 | | | |
| Подъем туловища, кол-во раз в мин | 5 | 14 | 13 |
| 4 | 13 | 12 |
| 3 | 12 | 11 |
| 2 | 11 | 10 |
| 1 | 10 | 9 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Отжимание, кол-во 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 15 баллов по всем видам упражнений | | | |
| ***Специальная физическая подготовка*** | | | |
| Прыжки на скакалке на 2 ногах, кол-во 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, кол-во 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 | | | |
| Прыжок с поворотом, град. | 5 | 540 | 540 |
| 4 | 450 | 450 |
| 3 | 360 | 360 |
| 2 | 270 | 270 |
| 1 | 180 | 180 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений | | | |
| ***Технико-тактическое мастерство, ледовая подготовка*** | | | |
| Тесты 1, 2, 3 (определяются 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, невыполнение рисунка | Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, невыполнение рисунка |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов | 4 | Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с. | Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с. |
| 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, риттбергер, луц. Аксель в 1,5 об., сальхов в 2 об., тулуп в 2 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 | Средняя скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд на одну ногу. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в ¼ об. | Средняя скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд на одну ногу. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в ¼ об. |
| 2 | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об. | Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об. |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Вращения: в ласточке или в ласточке со сменой ноги (кол-во оборотов) | 5 | 12 (6/6) | 12 (6/6) |
| 3 | 10(5/5) | 10(5/5) |
| 2 | 6 (3/3) | 6 (3/3) |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Всего по ледовой подготовке набрать не менее 12 баллов | | | |
| По всем видам подготовки набрать не менее 36 баллов | | | |
| По хореографической подготовке получить зачет | | | |
| Выполнить норматив III юношеского разряда | | | |

*Таблица 22*

**Нормативы для приема в группы**

**тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **1 год** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | |
| Бег 30 м, с | 5 | 6,6 | 6,9 |
| 4 | 6,8 | 7,0 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 5 | 8,9 | 9,0 |
| 4 | 9,0 | 9,1 |
| Прыжки в длину с места, см | 5 | 127 | 120 |
| 4 | 126 | 119 |
| 3 | 125 | 118 |
| Прыжки в вверх с места, см | 5 | 30 | 27 |
| 4 | 29 | 26 |
| Подъем туловища, кол-во раз в мин | 5 | 14 | 13 |
| 4 | 13 | 12 |
| Отжимание, кол-во раз в мин | 5 | 15 | 9 |
| 4 | 14 | 8 |
| ***Специальная физическая подготовка*** | | | |
| Прыжки на скакалке на 2 ногах, кол-во раз в мин | 5 | 80/76 | 80/76 |
| 4 | 75/71 | 75/71 |
| Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во 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 баллов*** | | | |
| Акробатическая связка: кувырок вперед, назад, стойка, подпрыжки в русском шпагате | 5 | Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов. Русский шпагат более 900. | Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов. Русский шпагат более 900. |
| 4 | Средний темп исполнения. Хороший мост. Русский шпагат 900. | Средний темп исполнения. Хороший мост. Русский шпагат 900. |
| Набрать не менее 4 баллов | | | |
| ***Техническая подготовка*** | | | |
| Скольжение: тесты 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 баллов за каждый тест. Всего 9 баллов | | | |
| Спирали: спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов | 4 | Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с. | Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с. |
| 3 | Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода | Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Прыжки: Аксель, сальхов в 2 об., тулуп в 2 об. | 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., приземление на одну ногу | Недокрут ¼ об., приземление на одну ногу |
| Вращение комбинированное | 4 | 15 об. | 15 об. |
| 3 | 10 об. | 10 об. |
| Набрать не менее 12 баллов. Каждый прыжок оценивается отдельно | | | |
| Разряд | | II юношеский | II юношеский |
| спортивные результаты | | Участие в соревнования 4 раза. Из них 3 раза войти в 6 лучших | Участие в соревнования 4 раза. Из них 3 раза войти в 6 лучших |

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения**

**на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **баллы** | **Юноши** | | | | | **Девушки** | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **ТЭ (ЭСС)** | | | | | **ТЭ (ЭСС)** | | | | |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м, с | 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 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 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 |
| 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 |
| Тройной прыжок с места, см | 5 | 480 | 500 | 530 | 550 | 590 |  |  |  |  |  |
| 4 | 460 | 480 | 510 | 540 | 580 |  |  |  |  |  |
| 3 | 440 | 460 | 480 | 520 | 570 |  |  |  |  |  |
| 2 | 420 | 440 | 460 | 500 | 560 |  |  |  |  |  |
| 1 | 400 | 420 | 440 | 480 | 550 |  |  |  |  |  |
| Набрать не менее 12 баллов | | | | | | | | | | | |
| ***Специальная физическая подготовка*** | | | | | | | | | | | |
| Прыжки на скакалке на двух ногах, кол-во 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 одной ноге, кол-во 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 баллов | | | | | | | | | | | |
| Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение | | | | | | | | | | | |
| ***Технико-тактическое мастерство*** | | | | | | | | | | | |
| Скольжение | **Баллы** | **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 баллов за каждое упражнение | | | | | | | | | | | |
| Номер исполняемого теста определяется по жеребьевке | | | | | | | | | | | |
| Спирали | 4 | Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с. | | | | | Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с. | | | | |
| 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, выпады | 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., приземление на одну ногу | | | | | Недокрут ¼ об., приземление 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, кол-во оборотов | 4 | 25 | | | | | 25 | | | | |
| 3 | 15 | | | | | 15 | | | | |
| 2 | 10 | | | | | 10 | | | | |
| Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение | | | | | | | | | | | |
| ***Спортивные результаты*** | | | | | | | | | | | |
| Разряды | | II юн. подтв. | I юн. | II спорт. | II-I спорт. | I спорт. подтв. | II юн. подтв. | I юн. | II спорт. | II-I спорт. | I спорт. подтв. |
| Участие в соревнованиях, кол-во раз | | 8 | 9 | 10 | 12 | 12 | 8 | 9 | 10 | 12 | 12 |

*Таблица 23*

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

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

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ**

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных фигуристов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих

тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и

ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и

третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных

нагрузок.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

* 1. **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным

планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий.

Все расходы им оплачивают за счет и в пределах выделенных бюджетных

ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования

является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный

протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Федерации фигурного катания на коньках России (его регионального, местного отделения), спортивной школы.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены на основании заявки поданной организацией, в которой указывается соответствие

возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования; уровень

спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной

классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по фигурному катанию на коньках и оформлена специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных

соревнованиях.

* 1. **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В период обучения в спортивной школе спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и

вне их. Все спортсмены должны освоить практические навыки учебной работы и

судейства соревнований.

В процессе тренировочной работы занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие

физической культуры и спорта в стране;

- правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности, на катке;

- санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;

- особенности проведения занятий по фигурному катанию на коньках, а также основы планирования тренировочного процесса;

- историю, состояние и перспективы развития фигурного катания на коньках в стране и за рубежом;

- ведение учета выполнения тренировочной нагрузки;

- проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревновании;

- знать основные правила соревнований;

- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;

- участвовать в судействе соревнований в поле;

- участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата;

- знать принципы жеребьевки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства каждый занимающийся спортивной школы должен пройти семинар по подготовке судей

по спорту. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике,

который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом

или распоряжением по спортивной школе.

* 1. **МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Настоящей программой в качестве обязательных, установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе **спортивной подготовки, включая и спортивные соревнования**. Спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в организацию, обеспечивающую спортивную подготовку, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры

в специализированных медицинских учреждениях, с которыми организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование (2 раза в год), дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании следует проводить беседу со спортсменом о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-

специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается

оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния,

выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению

физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Основные задачи медико-биологического контроля:

1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях конькобежным спортом;

2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных

занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья спортсмена осуществляется врачом спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

Такое медицинское обследование включает:

1) анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;

2) обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям Фигурным катанием на коньках допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом и

тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся.

Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и

осуществлении. Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический

возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния;

рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках *этапного комплексного*

*обследования* для: определения потенциальных возможностей юного спортсмена; динамики уровня тренированности; соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками.

Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки физической работоспособности и

функционального состояния юного спортсмена необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Цель текущего контроля – выявление переносимости тренировочных нагрузок в отдельных тренировочных занятиях и в недельном цикле.

Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке. Реализация текущего контроля осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. Для этого врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя подходящие методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Дополнительно могут использоваться методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания, максимальная вентиляция легких, максимальное потребление кислорода. Для характеристики сдвигов внутренней среды организма изучается накопление молочной кислоты и рН крови.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед

участием в соревнованиях; выявления заболеваний и травм; врачебно- педагогических наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль

питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Тренировочный этап занятий в спортивной школе приходится на возраст 12-17 лет. Это пубертатная и ювенильная фазы развития организма подростков. При этом биологический возраст каждого отдельного ребенка в большей степени

зависит не только от паспортного возраста, а от генетических, социальных и других индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы

развития организма, а также от возможности отдельных его систем.

Спортсмены одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма.

1-я стадия - детская, предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков.

2-я стадия - начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки.

3-я стадия - этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны, продолжают развитие вторичные половые

признаки.

4-я стадия - этап активной выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину.

5-я стадия - завершение пубертатных процессов, переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего

организма, так и отдельных его систем. Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении

многолетнего учебно-тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства приходится на возраст 16-20 лет. Этот возрастной период характеризуется становлением личности и совершенствованием адаптационных механизмов организма; способностью переносить значительные нагрузки; ускорением восстановительных процессов;

значительным расширением возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения; совершенствованием скоростно-силовых возможностей.

Тренировочные занятия должны проводиться с учетом половых различий. У девушек с 4-ой стадией полового созревания начинаются менструации, что свидетельствует о наступлении изменений в организме, связанных с месячными

овариально-менструалъными циклами. У большинства женщин в этот период несколько снижается работоспособность, психологическая устойчивость, что необходимо учитывать в тренировочном процессе.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и

оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей и вносится коррекция в планы тренировок.

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;

- знать, какие субстанции запрещены в фигурном катании;

- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;

- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

- осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;

- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

* 1. **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

К *педагогическим средствам* восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям

спортсмена;

- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;

- эффективное '80{сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;

- правильное сочетание работы и отдыха;

- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;

- использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки;

- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;

- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

*Рациональное питание.* Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма.

Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°С, души

ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус

сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать

через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл

спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет

получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°С).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж

должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть

продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких

нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после

средних - 10-15, после тяжелых -15-20, после максимальных - 20-25 мин.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится

строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение

«узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами

или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение

продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам, категорически

запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обусловливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

*Психологические средства* восстановления условно подразделяются на *психолого-педагогические* средства (оптимальный моральный климат в группе,

положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный

отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и

аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

* 1. **ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧАСТИЕ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ**

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в

зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню тренировочных сборов приведенной в *таблице 6*.

Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий,

оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать

начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы, нормативными актами Минспорта СК, Минспорта РФ;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

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

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

ДЮСШ несет расходы по организации и проведению тренировочных занятий, тренировочных сборов, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

1. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА И ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и проведения соревнований необходимо наличие ледовых арен определенных параметров, чаще всего в пределах хоккейных площадок.

Для обеспечения специализированной подготовки и координации движений фигурным катанием на коньках необходим тренажерный зал, а так же зал хореографии, оборудованный зеркалами.

В составе спортсооружений с ледовыми аренами, площадками, полями предусматриваются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими

нормативами.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (*табл. 11, 12*);

- обеспечение спортивной экипировкой (*табл. 13*).

1. **ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку, должна соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства обязательное наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии организации, осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

1. **ЛИТЕРАТУРА**
2. 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.
3. 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.

1. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. рекомендации. Челябинск, 1989г.
3. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом».
4. Горбунова Г.М., Тишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию»., 1969г.
5. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
6. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
7. Корешев И. А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
8. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОТ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м.,ФИС, 1990г.
11. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных

фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986г.

1. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигу4ристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
3. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
4. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
5. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2011-2014гг.
6. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
7. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. инф.), Минск, 1986г.
8. Тихомиров А.К. Методическая оценки физической и спортивно- технической подготовленности фигуристов. Метод, рекомендации. М., 1983г.
9. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
10. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.
11. **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**
12. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
13. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (Москомспорт) (http://sport.mos.ru)
14. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд»
15. Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта) (http://cstsk.ru)
16. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта (<http://vorobgori.mossport.ru>)
17. Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>)
18. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
19. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
20. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
21. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
22. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

**Приложение**

**Календарный план спортивно-массовых мероприятий**

**МБУ ДО ДЮСШ ЗВС на 2015 год (отделение фигурного катания)**

**Раздел I. *Физкультурные мероприятия***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Место проведения | Количество участников | Сумма (руб.) | Источник  фин-ния |
|  | Спартакиада «Проводы зимы» | март | г. Невинномысск | 150 чел. |  | ДЮСШ ЗВС |
|  | Спартакиада, посвященная Дню защиты детей | июнь | г. Невинномысск | 250 чел. |  | ДЮСШ ЗВС |
|  | Выездной спортивно-оздоровительный лагерь | июль | г. Невинномысск | 88 чел.  (80 учащихся+1 начальник лагеря+1 врач+ 6 тренеров) |  | Комитет по МПФКС |
|  | Новогодняя ёлка | декабрь | г. Невинномысск | 500 чел. |  | ДЮСШ ЗВС |

**Раздел II. *Спортивные мероприятия по видам спорта (фигурное катание)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Место проведения | Количество участников | Сумма (руб.) | Источник  фин-ния |
|  | Зональные соревнования первенства России по фигурному катанию среди девушек и юношей (младший возраст) | январь | г. Губкин Белгородская область | 2 спортсмена+1 тренер |  | Комитет по МПФКС |
|  | Открытое первенство Краснодарского края по фигурному катанию среди 2007г.р. и младше | январь | г. Тихорецк | 10 спортсменов+1 тренер |  | Комитет по МПФКС |
|  | Спартакиада учащихся 3-этап (зональная), соревнования по фигурному катанию | февраль | По назначению | 10 спортсменов+1 тренер |  | Министерство по ФКС СК |
|  | Первенство г. Невинномысска по фигурному катанию «Олимпийские надежды» | февраль | г. Невинномысск | 200 чел. |  | Комитет по МПФКС |
|  | Первенство ДЮСШ ЗВС по фигурному катанию (квалификационные соревнования) | май | г. Невинномысск | 200 чел. |  | ДЮСШ ЗВС |
|  | Открытое первенство Краснодарского края по фигурному катанию среди 2003-2005г.р. | ноябрь | г. Краснодар | 4 спортсмен+1 тренер |  | Комитет по МПФКС |
|  | Открытое первенство города по фигурному катанию среди младшей возрастной группы | декабрь | г. Невинномысск | 200 чел. |  | Комитет по МПФКС |