

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

Программа разработана: на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.018 №38)

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы-составители:

Тренер по фигурному катанию – Сизарева Т.В.
Инструктор-методист – Белоусова И.Д.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Характеристика вида спорта	3
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	5
1.3.	Структура системы многолетней спортивной подготовки	8
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления	10
2.2.	Объем соревновательной деятельности	11
2.3.	Режимы тренировочной работы	13
2.4.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	13
2.5.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	14
2.6.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	17
2.7.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	17
2.8.	Структуру годичного цикла	18
2.9.	Перечень тренировочных сборов	21
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	23
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	23
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	24
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	31
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	33
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	36
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	46
3.7.	Планы применения восстановительных средств	47
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	48
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	49
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	51
4.1.	Конкретизация критерием подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	51
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	51
4.3.	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки	52
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	65

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», (с дополнениями и изменениями), на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, утвержденного [приказом](#) Министерства спорта от 19.01.2018 № 38. При составлении программы были использованы методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325).

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер планирует процесс спортивной подготовки.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. Программа излагается по этапам: начальной подготовки, тренировочного и совершенствования спортивного мастерства.

В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных фигуристов на разных этапах подготовки; как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в спорте. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

1.1. Характеристика вида спорта

Программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (далее - Программа) определяет содержание и организацию спортивной подготовки в МКУ СШ «Атлетическая гимнастика» (далее - Учреждение).

Фигурное катание на коньках - 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 (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1871 году было признано на I Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в Вене в 1882 году среди мужчин фигуристов. В 1908 и 1920 годах соревнования по фигурному катанию прошли на летних Олимпийских играх. Надо отметить, что фигурное катание первый из зимних видов спорта, попавший в олимпийскую программу. С 1924 года фигурное катание неизменно входит в программу зимних Олимпийских игр. С 1986 года и по настоящее время официальные международные соревнования по фигурному катанию, такие как чемпионат мира, чемпионат Европы, чемпионат Четырёх континентов и другие проходят под эгидой Международного союза конькобежцев (ИСУ, от англ. International Skating Union, ISU).

В одиночном фигурном катании можно выделить 4 основных, базовых элемента: шаги, спирали, вращения и прыжки:

- *Шаги* представляют собой комбинации толчков и базовых элементов катания — дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист перемещается по площадке. Шаги служат для соединения элементов в программе. Кроме того, дорожки шагов являются обязательным элементом программы. По новой системе судейства существует 4 уровня сложности дорожек.

- *Спиралью* называется позиция с одним коньком на льду и свободной ногой (включая колено и ботинок) выше уровня бедра. Позиции спиралей отличаются друг от друга скользящей ногой (правая, левая), ребром (наружное, внутреннее), направлением скольжения (вперед, назад) и позицией свободной ноги (назад, вперед, в сторону). Для того чтобы спираль была засчитана, нужно находиться в позиции не менее 7 секунд. Они, также как и дорожки шагов, оцениваются четырьмя уровнями сложности.

- *Вращения*

Кривизна полоза вызвала в фигурном катании появление большого количества самых разнообразных вращений на лезвии одного или двух коньков. Различают вращения: стоя (например, «заклон»), вращения в приседе («волчок») и вращения в положении «ласточка» (Либела). Смена ноги при исполнении вращений и смена позиции позволяет выполнить комбинацию вращений.

- *Прыжки* разделяются на две группы — рёберные и носковые (зубцовые). Отталкивание ото льда в рёберных прыжках происходит с ребра конька, в носковых — толчком носка конька. Сейчас фигуристы выполняют 6 видов прыжков — тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц и аксель. Сальхов, риттбергер и аксель относятся к рёберным прыжкам; тулуп, флип и лутц — к носковым.

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное фигурное катание, спортивные

танцы и групповое синхронное катание. Групповое синхронное катание пока не включено в программу официальных соревнований, по данному виду фигурного катания проходит отдельный чемпионат мира по синхронному катанию на коньках.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Учреждение обеспечивает непрерывный тренировочный процесс, рассчитанный на 52 недели в течение всего календарного года.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности лиц, проходящих спортивную подготовку и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в фигурном катании;
- 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;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в фигурном катании на коньках;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в фигурном катании.

Программа разработана с учетом:

- обеспечения преемственности спортивной подготовки и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта фигурное катание на коньках, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;

- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;

- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребности соревновательной деятельности;

- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;

- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Организация тренировочного процесса по Программе осуществляется по следующим этапам спортивной подготовки: 1 этап – начальной подготовки – продолжительностью 3 года; 2 этап – тренировочный (этап спортивной специализации) – продолжительностью 5 лет, 3 этап – совершенствования спортивного мастерства – продолжительность без ограничений, 4 этап – высшего спортивного мастерства – продолжительность без ограничений.

На 1 этап обучения зачисляются дети в возрасте 6 лет, желающие заниматься видом спорта фигурное катание на коньках, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы.

Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление лиц, проходящих спортивную подготовку по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов.

Основные критерии выполнения программных требований.

Результатом освоения Программы является приобретение лиц, проходящих спортивную подготовку знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области общей физической подготовки и специальной физической подготовки:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий фигурным катанием;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области технической подготовки:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических и психологических качеств;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

- истории развития вида спорта фигурное катание на коньках;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила фигурного катания, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливания организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области участия в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика:

- планы инструкторской и судейской практики;

- рекомендации по планированию спортивных результатов.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Многолетний процесс спортивной подготовки фигуристов от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Рациональное построение многолетней спортивной подготовки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных

качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Процесс многолетней подготовки фигуристов делиться на 4 этапа: начальной подготовки, тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся.

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; освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках; приобретение опыта выступления на официальных соревнованиях.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации): улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие занимающихся; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с учетом индивидуальных особенностей; выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; формирование стабильной мотивации.

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 Приморского края.

На этапе высшего спортивного мастерства: реализация индивидуальных возможностей; достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях; подготовка спортсменов в составы сборных команд России.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В программе спортивной подготовки нормативная часть содержит характеристику режимов и основных параметров тренировочных занятий, этапные нормативы по видам спортивной подготовки; структуру годичного цикла спортивной подготовки; требования к контролю за результатами соревновательной деятельности; требования к технике безопасности в тренировочном процессе.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления

Требования к возрасту и наполняемости групп спортсменов с учетом этапов спортивной подготовки, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках"

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

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

С учетом квалификации, возраста спортсмена, условий тренировки и годового плана соревновательной деятельности разрабатываются годовые планы подготовки. Соотношение объемов по видам подготовки на этапах указаны в таблице 2.

Таблица 2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках"

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-33	25-33	17-23	10-14	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	18-22	17-23	17-23	13-17	9-11
Техническая подготовка (%)	44-56	42-54	46-58	49-62	54-69	59-76
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2-4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	4-6	7-9	9-11	9-11

2.2. Объем соревновательной деятельности

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

Для ведущих спортсменов фигурного катания основными могут быть турниры, Чемпионаты и Первенства России, Европы, Мира, Олимпийские

игры. Для начинающих фигуристов основными могут быть первенство СШ, города, области, края и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения представлена в таблице 3.

Таблица 3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта "фигурное катание на коньках"

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида «фигурное катание на коньках»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен, проходящих спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.3. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. Данные нормативы представлены в таблице 4.

Таблица 4 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

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

Для обучения на этапе начальной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках.

Систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает

предварительные и периодические медицинские осмотры в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования.

Тренировочный этап формируется из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущих этапах и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке.

На этап спортивного совершенствования отбираются фигуристы, 16 выполнившие нормативы спортивного разряда Кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из фигуристов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 6 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	CD проигрыватель (переносной)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	5
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2

5.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
6.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
7.	Лонжа переносная	штук	2
8.	Лонжа стационарная	штук	1
9.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мини-батут	штук	10
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
13.	Переключатель гимнастический	штук	1
14.	Полусфера гимнастическая	штук	6
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок для заточки коньков	штук	4
18.	Станок хореографический	комплект	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	4
20.	Степ для фитнеса	штук	10
21.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
22.	Фишки для разметки площадки	штук	40
23.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24.	Эспандер	штук	4

Таблица 7 Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм для соревнований	штук		-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Лезвия для фигурного катания	пар		-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Наколенники	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Налокотники	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка спортивная	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Чехол для коньков	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Шорты защитные	штук		-	-	1	1	1	1	1	1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Разрядные требования
Начальной подготовки	1 год	6	10-15	Юный фигурист
	2 год	7		3 юношеский разряд
	3 год	8		3 юношеский разряд
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	9	5-8	2 юношеский разряд
	2 год	10-11		1 юношеский разряд
	3 год	11-12		3 спортивный разряд
	4 год	12-13		2 спортивный разряд
	5 год	13-14		1 спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3-4	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4	МС

2.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам ССМ и ВСМ для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план-график.

Составляется он по тому же принципу – на год, период, месяц и т.д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние

и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записывать в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем интенсивности нагрузки;
 - 2) количество и характер упражнений;
 - 3) очередность выполнения упражнений;
 - 4) нагрузка на каждом упражнении;
 - 5) длительность и темп выполнения упражнений;
 - 6) количество максимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.
- При этом обязательно учитываются:

- нагрузка на ап предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

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

Планирование тренировочного процесса зависит от календарного плана соревнований и масштаба времени, в пределах которого протекает подготовка, различают:

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

Планируя тренировочный год, тренер ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени юный спортсмен должен достичь спортивной формы –

состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, тренировочный год у спортсменов делится на три периода.

Подготовительный период тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В **соревновательный период** тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки — тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

Переходный период тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых (микроциклов) и средних (мезоциклов) циклов тренировки.

По своей структуре тренировочный урок имеет три части — подготовительная (разминка), основная и заключительная.

При планировании соблюдаются общие требования, предъявляемые к тренировочному процессу, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия лиц, проходящих спортивную подготовку. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки спортсменов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

Планирование годичного цикла для этапа начальной подготовки до года.

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в этих группах носит условный характер. Тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом, основное внимание уделяется разносторонней физической подготовкес

использованием средств, характерных для вида спорта. По окончании годового цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. В группах начальной подготовки 1-го года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года. Тренировочный урок на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлен в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и урок становится более специализированным.

Планирование годового цикла для этапа начальной подготовки свыше года.

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки.

В переходный период увеличивается объем ОФП и СФП при выполнении индивидуальных заданий или выездах в оздоровительные лагеря. Основной задачей оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

Планирование годового цикла подготовки для тренировочных групп до двух лет.

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго-третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе подготовительного периода средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

Планирование годового цикла подготовки для тренировочных групп свыше двух лет.

Планирование работы осуществляется в виде одноцикловой (подготовительный – соревновательный – переходный периоды) или двухцикловой периодизации. В данных группах проходят углубленную специализированную подготовку.

Планирование годичного цикла подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства.

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

Планирование годичного цикла подготовки для этапа высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства планирование разрабатывается с учетом индивидуального календаря соревновательных стартов.

2.9. Перечень тренировочных сборов

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

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

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

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

Тренировочные занятия проводят на льду (размеры 30*60 м), в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке), зале хореографии в форме тренировки по обще принятой схеме.

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

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта фигурное катание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям

техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

С учетом специфики вида спорта комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Содержание соревнований и факторы, обуславливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладеть все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Программой спортивной подготовки предусматривается ежегодное увеличение объемов тренировочной нагрузкой. Данные показатели могут быть изменены в сторону увеличения (решением тренерского совета), но не должны превышать предельных норм тренировочной нагрузки, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки. (таблица 4)

Предельные объемы соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсмена. Чем выше уровень подготовленности фигуристов, тем выше ранг соревнований, в которых они выступают и, следовательно, объем соревновательной деятельности.

План тренировочного процесса по фигурному катанию на коньках на 52 недели

№ пп	Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
1.	Общая физическая подготовка	110	118	118	172	197	218	168	137	146	150
2.	Специальная физическая подготовка	56	86	86	104	134	160	216	264	233	166
3.	Техническая подготовка	140	196	196	218	262	314	478	514	894	1148
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	10	10	16	19	22	29	45	48	50
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	6	6	10	12	14	45	80	135	150
Кол-во часов в неделю		6	8	8	10	12	14	18	20	28	32
Общее кол-во часов		312	416	416	520	624	728	936	1040	1456	1664

План-график распределения программного материала для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Виды спортивной подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	110	12	12	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	56	3	3	4	5	5	5	5	6	6	6	3	3
Техническая подготовка	140	11	11	11	12	12	12	13	13	13	12	10	10

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6		1	1		1	1			1	1		
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	312	26	27	26	27	28	28	26	27	28	27	21	21

**План-график распределения программного материала
для групп начальной подготовки 2-го года обучения**

Виды спортивной подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	118	12	12	12	12	12	10	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	86	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	6	6
Техническая подготовка	196	14	16	16	16	16	16	18	18	18	16	16	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6			1	1		1	1	1	1			
ВСЕГО	416	32	35	36	38	37	36	36	36	36	33	31	30

**План-график распределения программного материала
для групп начальной подготовки 3-го года обучения**

Виды спортивной подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	116	12	12	12	12	12	10	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	76	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	6	6
Техническая подготовка	195	14	16	16	16	16	16	18	18	18	16	16	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4			1	1		1	1	1	1			
ВСЕГО	416	32	35	36	38	37	36	36	36	36	33	31	30

**План-график распределения программного материала для
тренировочных групп 1-го года обучения**

Виды спортивной подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	172	16	16	12	14	14	14	14	14	13	16	16	13
Специальная физическая подготовка	104	10	8	10	8	8	8	8	10	8	8	8	10
Техническая подготовка	218	16	16	18	18	20	20	16	16	20	22	16	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10		2	1	1	1	1	1	1	2			
ВСЕГО	520	43	43	42	43	45	45	41	42	44	47	41	44

**План-график распределения программного материала для
тренировочных групп 2-го года обучения**

Виды спортивной подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	197	18	18	16	16	16	16	16	14	15	18	18	16
Специальная физическая подготовка	134	10	10	12	12	12	12	12	12	10	10	10	12
Техническая подготовка	262	20	20	20	20	22	22	24	24	22	24	24	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12		2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	
ВСЕГО	624	49	52	50	51	52	53	55	53	51	55	54	49

**План-график распределения программного материала для
тренировочных групп 3-го года обучения**

Виды спортивной подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	218	20	20	20	18	18	16	16	18	18	18	18	18

Специальная физическая подготовка	160	12	12	14	14	16	14	14	14	12	12	12	14
Техническая подготовка	314	22	26	26	26	26	26	28	28	26	28	28	24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	14		2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	
ВСЕГО	728	55	62	64	62	63	59	61	63	60	61	61	57

**План-график распределения программного материала для
тренировочных групп 4-го года обучения**

Виды спортивной подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	168	18	18	18	14	14	12	12	12	12	14	12	12
Специальная физическая подготовка	216	16	16	18	18	18	16	16	18	18	20	22	20
Техническая подготовка	478	45	38	44	33	38	36	38	43	51	40	36	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	29	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	45	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
ВСЕГО	936	84	78	86	71	77	70	73	79	87	80	78	73

**План-график распределения программного материала для
тренировочных групп 5-го года обучения**

Виды спортивной подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	137	14	12	12	12	10	10	10	10	11	12	12	12
Специальная физическая подготовка	264	18	20	22	24	24	20	20	22	24	26	24	20
Техническая подготовка	514	50	40	44	46	40	40	42	46	48	42	40	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	45	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8			8
ВСЕГО	1040	94	84	90	94	86	82	84	90	94	83	79	80

**План-график распределения программного материала
для групп совершенствование спортивного мастерства**

Виды спортивной подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	146	10	14	14	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	233	18	18	20	22	22	20	18	18	19	20	18	20
Техническая подготовка	894	92	64	86	68	68	68	80	80	92	64	68	64

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	4	4	4	4	5	5	5	4	3	3	3	4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	135	10	10	12	12	12	14	12	12	10	10	9	12
ВСЕГО	1456	134	110	136	118	119	119	127	126	136	109	110	112

**План-график распределения программного материала
для групп высшего спортивного мастерства**

Виды спортивной подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	150	10	14	14	14	12	14	12	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	166	12	12	16	14	14	16	14	16	14	14	12	12
Техническая подготовка	1148	110	86	96	108	88	88	112	86	96	94	92	92
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	150	12	12	14	14	14	14	16	12	10	10	10	12
ВСЕГО	1664	148	128	144	154	133	137	159	130	136	134	129	132

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Учебный план подготовки юных фигуристов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных

разделов подготовки фигуристов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики спорта, возрастных особенностей юных фигуристов, основополагающих положений теории и методики фигурного катания на коньках. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики фигурного катания на коньках, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задачи многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода занимающегося на следующий этап.

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

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития,

биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности. 37

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения. Методы контроля: - анкетирование, опрос; - педагогическое наблюдение; - тестирование. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе. Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок. Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины. Врачебный контроль осуществляется в виде обследований: - углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в

условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности; - этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.; - текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологическому и биохимическому контролю. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

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

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

Особенность этапа начальной подготовки - работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется

тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

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

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую степень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и Мастер спорта.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства - последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности. Тренировочный процесс планируется на основе учебного плана настоящей программы.

На период обучения в группах совершенствования спортивного мастерства составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в

основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

В процессе многолетней подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Годичный цикл подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства может иметь 3-4 периода в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов: период – обще-подготовительный; период - специально-подготовительный или предсоревновательный; период - соревновательный; период - переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки. Особенностью обще-подготовительного периода является достаточно большой объем СТП в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

Особенностью специально-подготовительного периода является большой объем по специальной технической подготовке:

1. Работа над совершенствованием элементов.
2. Вкатывание произвольной программы.
3. Вкатывание короткой программы.

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

III период - соревновательный, основной задачей которого является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

IV период - постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений. С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерного увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в этих группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку. Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований.

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

В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся по ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы. Планирование работы с тренировочными группами может иметь различную периодизацию. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

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

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

Задачи подготовительного периода:

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

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

Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные,

монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода. Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

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

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

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и мастера спорта России.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства - последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности. На период обучения в группах совершенствования спортивного мастерства составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

В процессе многолетней подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Годичный цикл подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства может иметь несколько периодов в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов: период - подготовительный; период - соревновательный; период - переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

Особенностью **обще-подготовительного периода** является достаточно большой объем СТП в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

1. Работа над совершенствованием элементов.
2. Вкатывание произвольной программы.
3. Вкатывание короткой программы.

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

Основной задачей **соревновательного периода** является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

Задачами **переходного периода** являются постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- с увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- увеличение объема тренировочных нагрузок.
- увеличение объема соревновательных нагрузок.
- доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

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 в спорте

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.

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, обуславливающий 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.

Общеразвивающие 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.

Обще-подготовительные 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 разновремененно, 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 на 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 на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаладывание груза.

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 отдельно (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. Владению 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.

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.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

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

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

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

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера

фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. 57 интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера. Тренировочный этап. Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Средства восстановления: - педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки; - гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание; - психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи; - медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Этап совершенствования спортивного мастерства. Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение,

самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства. Средства восстановления: - педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов; - гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня; - психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка; - медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия. Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна курсами, назначенные врачом спортивной медицины, меняя витаминные препараты. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в

зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребью. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях. Следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку тренером с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

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

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

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

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

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

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

Необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

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

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа ССМ должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по фигурному катанию 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.

Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки:

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма; - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (НП-1)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)		
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)		
	Подъем туловища из положения лежа за 60с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60с (не менее 12 раз)		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз)		
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
	«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале				
Равновесие «Ласточка». (удержать с.)	5	3	2	1
Приседание «пистолет» за 10 с (на правой и левой ноге)	3	2	1	0
Техническое мастерство на льду				
Фонарик вперед (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
Фонарик вперед (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
Равновесие «Цапелька» • на правой ноге • на левой ноге • (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
Саночки	колени согнуты на 90° не менее 5 метров	колени не согнуты на 90° не менее 3-4 метров	колени согнуты на 90° не менее 3 метров	не сидит, таз выше коленей, 1 метр
Самокат по восьмерке	сильные толчки толчки ребрами длинные дуги правильное положение рук наклон туловища в круг	не выполнено первое требование	не выполнено первое и второе требование	не выполнено первое, второе и третье требование

Контрольные нормативы для спортсменов этапа начальной подготовки (НП-1) для перевода на этап начальной подготовки (НП-2)

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

качества	Юноши	Девушки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)		
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)		
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)			
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)		
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)		
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз)		
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
	«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале				
Равновесие «Ласточка». (удержать с.)	10	8	6	3
Приседание «пистолет» за 10 с (на правой и левой ноге)	5	4	2	1
Тур (кол-во оборотов)	1 ¼		1	
	(плотная группировка, хорош)	1 ¼		¼
Техническое мастерство на льду				
Вираз вперед по кругу: • вправо • влево	• реберное скольжение • наклон туловища в круг • без зубцов	нет наклона в круг	участие зубцов	не умение передвигаться по кругу (шаг ритмического поочередного отталкивания разными ногами); не умение вытягивать ногу после отталкивания; не умение держать руки развернутыми в круг.
Вираз назад по кругу: • вправо	• реберное скольжение	нет наклона в круг	участие зубцов	• не умение передвигаться по кругу (шаг в ритме поочередного

• влево	• наклон туловища в круг • без зубцов			отталкивания разными ногами) • не умение вытягивать ногу после отталкивания • не умение держать руки развернутыми в круг
Циркуль вперед: • вправо • влево	• быстрая центровка • сохранение динамики	отсутствие динамики	отсутствие центровки	не умение скользить в циркуле минимум 1 оборот
Перекидной	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	не умение приземляться на одну ногу	все характеристики прыжка нарушены

Контрольные нормативы для спортсменов этапа начальной подготовки (НП-2) для перевода на этап начальной подготовки (НП-3)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)		Бег 30 м (не более 7,2 с)	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)		Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)			
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)		Прыжок в длину с места (не менее 112 см)	
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)		Прыжок вверх с места (не менее 24 см)	
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)		Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз)	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)		Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
	«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале				
Прыжки со скакалкой на 2-х ногах: двойной	10	7	3	2

«прокрут»				
Тур (кол-во оборотов)	2	1 ½	1 ¼	1
«Флажок» (удержать) (с.)	10	7	5	3
Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	7	5	3	1
Техническое мастерство на льду				
Дуги вперед-наружу Дуги вперед-внутри Дуги назад-наружу Дуги назад внутри	реберность выталкивание ребром завершенность дуги	незавершенность дуги	нарушены все характеристики дуг	неумение скользить на наружном ребре более 2/3 рисунка
Двукратные тройки вперед: • наружу • внутри	реберность завершенность дуги сохранение скорости	незавершенность дуги	нарушены все характеристики дуг	неумение выполнить переход с ребра на ребро на одной ноге без помощи второй ноги
Каскад прыжков: 1+1	различные полет-выезд	въезд-выезд нарушены характеристики выезда	все характеристики прыжка нарушены	неумение собирать ноги в фазе полета приземление на две ноги
Риттбергер 1 оборот	различные полет-выезд	въезд-выезд нарушены характеристики выезда	все характеристики прыжка нарушены	не умение собрать ноги в фазе полета приземление на две ноги
Вращение «Волчок»	6 оборотов	4 оборота	2 оборота	не умение выполнить дугу захода на вращение неумение войти в положение, когда вес всего тела находится на опорной ноге
Спираль «Флажок»	4 сек	3 сек	2 сек	не умение принять позицию флажок

Контрольные нормативы для спортсменов этапа начальной подготовки (НП-3) для перевода на тренировочный этап (ТГ-1)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)		
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)		
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)		
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
	«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале				
Прыжки со скакалкой на 2-х ногах: двойной «прокрут»	20	15	10	5
Прыжки со скакалкой на одной ноге: двойной «прокрут» (правая/левая)	3	2	1	0
Тур (кол-во оборотов)	2	1 ¼	1 ½	1
Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	8	6	4	2
Равновесие «Бильман» (удержать) (с.)	15	10	7	5
Техническое мастерство на льду				
Скоба вперед-наружу – тройка назад внутрь	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после задней тройки
Скоба вперед-внутри – тройка назад наружу	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после задней тройки
Перетяжки назад	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	не умение выполнить переход с ребра на ребро на одной ноге без помощи второй ноги
Двукратные тройки: вперед- наружу – назад-внутри вперед-внутри – назад-наружу	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после второй тройки
1 Аксель	различимые въезд-полет- выезд	нарушены характеристики выезда	отсутствие правильной группировки ног	все характеристики прыжка нарушены
Каскад: 1Флип - 1Риттбергер	различимые въезд-полет-	нарушены характеристики	все характеристики прыжка нарушены	явно перекрученные или явно не докрученные

	выезд темп	выезда		прыжки не умение правильно сгруппировать ноги
Вращение «Либела»	6 оборотов	4 оборота	2 оборота	таз явно выше колен отсутствие вращения
Спираль «Бильман» (с.)	4	3	2	отсутствие позиции «Бильман»
Спортивный разряд: "второй юношеский спортивный разряд"				

Контрольные нормативы для спортсменов тренировочный этап (ТГ-1) для перевода на тренировочный этап (ТГ-2)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)		Бег 30 м (не более 7 с)	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)		Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)	
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)			
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)		Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)		Прыжок вверх с места (не менее 26 см)	
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)		Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 14 раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)		Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)	
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
	«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале				
Прыжки со скакалкой на двух ногах: двойной «прокрут» (кол-во раз)	25	20	15	10
Прыжки со скакалкой на одной ноге: двойной «прокрут» (правая/левая)	5	4	3	1

Тур (кол-во оборотов)	2 ¼	2	1 ¾	1 ½
Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	8	6	4	2
Равновесие «Бильман» (удержать) (с.)	20	10	7	5
Техническое мастерство на льду				
Скоба вперед-наружу – тройка назад внутрь	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после задней тройки
Скоба вперед-внутри – тройка назад наружу	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после задней тройки
Перетяжки назад	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	не умение выполнить переход с ребра на ребро на одной ноге без помощи второй ноги
Двукратные тройки: вперед- наружу – назад-внутри вперед-внутри – назад-наружу	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после второй тройки
1 Аксель	различные въезд-полет- выезд	нарушены характеристики выезда	отсутствие правильной группировки ног	все характеристики прыжка нарушены
Каскад: 1Флип - 1Риттбергер	различные въезд-полет- выезд темп	нарушены характеристики выезда	все характеристики прыжка нарушены	явно перекрученные или явно не докрученные прыжки не умение правильно сгруппировать ноги
Вращение «Либела»	6 оборотов	4 оборота	2 оборота	таз явно выше колен отсутствие вращения
Спираль «Бильман» (с.)	4	3	2	отсутствие позиции «Бильман»
Спортивный разряд: "первый юношеский спортивный разряд"				

Контрольные нормативы для спортсменов тренировочный этап (ТГ-2) для перевода на тренировочный этап (ТГ-3)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)		
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)		
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)		
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
	«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале				
Прыжки со скакалкой «на двух ногах» - двойной «прокрут» (кол-во раз)	30	25	20	15
Прыжки со скакалкой «на одной ноге» - двойной «прокрут» (кол-во раз) (правая/левая)	6	5	4	3
Тур (кол-во оборотов)	2,5	2 ¼	2	1 ¼
Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	8	6	4	2
Техническое мастерство на льду				
Крюк ВВ-Крюк НВ – Выкрут ВВ: • на правой • на левой	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	ребра не соответствуют предписанным
Выкрут НВ - Скоба ВВ - Выкрут НН – Петля ВН – тройка ВН: • на право • на левой	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	ребра не соответствуют предписанным
Риттбергер в два оборота	различные везд-полет-выезд, темп	нарушены характеристики выезда	недокрут в четверть оборота	недокрут в более чем пол-оборота
Любой прыжок: в 2 оборота или 2,5 оборота	различные везд-полет-выезд темп	нарушены характеристики выезда	недокрут в четверть оборота	недокрут в более чем пол-оборота
Вращение <i>Девушки:</i> «Заклон» 2-го уровня сложности <i>Юноши:</i> «Либела» или «Волчок» со сменой ноги 2 уровня сложности	В позиции выполнено 6 и более оборотов, хорошо центрированное вращение 2-го уровня сложности	В позиции выполнено 5 оборотов. Не выше 1 уровня	В позиции выполнено менее 4 оборотов. Базовый уровень	Позиция «Заклон» принята менее чем в 2-х оборотах

Комбинированное вращение с одной сменой ноги. 3 позиции, 2-го уровня сложности	Соответствие требованиям, вращение 2-го уровня	Не все позиции четко просматриваются	потеря равновесия, позиции не зафиксированы	отсутствие одной из позиций
Спираль <i>Девушки:</i> «Бильман» - Перетяжка – «Бильман» или «Ласточка» . <i>Юноши:</i> «Бильман» (с)	Позиции четкие, дуги длинные	Нечеткая перетяжка Позиция после перетяжки слабо выражена	Позиция после перетяжки не выполнена, дуги короткие	Отсутствие позиций
Спортивный разряд: "третий спортивный разряд"				

Контрольные нормативы для спортсменов тренировочный этап (ТГ-3) для перевода на тренировочный этап (ТГ-4)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)		Бег 30 м (не более 7 с)	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)		Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)	
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)			
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)		Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)		Прыжок вверх с места (не менее 26 см)	
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)		Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 14 раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)		Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)	
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
	«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале				
Прыжки со скакалкой «на одной ноге» - двойной «прокрут» (кол-во раз) (правая/левая)	10	8	6	4
Тур (кол-во оборотов)	2,5	2 ¼	2	1 ¼
Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге)	10	8	6	4

(кол-во раз)				
Техническое мастерство на льду *				
Аксель 2,5 оборота	(Хорошее исполнение) на 0	на -1	<	<<, падение
Каскад из двух прыжков в 2 оборота (2+2)	(Хорошее исполнение) на 0	на -1	<	<<, падение
Лутц 2 оборота	(Хорошее исполнение) на 0	на -1	<	<<, падение
Прыжок во вращении 4 уровня (Fsp 4ур.)	на +1	0	на -1	на -2, падение
Комбинированное вращение со сменной ног 4 уровня (CCOSp 4 ур)	на +1	0	на -1	на -2, падение
2 Блока с твизлом на разных ногах	на +1	0	на -1	на -2, падение
Любые шаги с петлями - оба вида петель на обеих ногах	на +1	0	на -1	на -2, падение
Спортивный разряд: "второй спортивный разряд"				

* оценки выставляются согласно по определению положительных и отрицательных JOE элементов одиночного катания

Контрольные нормативы для спортсменов тренировочный этап (ТГ-4) для перевода на тренировочный этап (ТГ-5)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)

Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
	«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале				
Туры исполнены каскадом – два прыжка подряд (кол-во оборотов)	2+2,5	2+2 ¼	2+2 ½	2+1 ¾ и менее
Прыжки со скакалкой на 2-х ногах: тройной «прокрут»	5	4	3	1
Техническое мастерство на льду*				
Аксель 2,5 оборота	на +1	0	<	<<, падение
Тройной Сальхов (3S) или любой прыжок в 3 оборота	0	-1	<	<<, падение
Каскад из двух прыжков в 2 оборота (2+2)	на +1	0	<	<<, падение
Прыжок во вращении 4 уровня (Fsp 4ур.)	на +2	на +1	0	на -1
Комбинированное вращение со сменой ног 4 уровня (CCOSp 4 ур)	на +2	на +1	0	на -1
Блок с твизлом на разных ногах ВВ, ВН и начинающие с заднего хода	на +1	0	на -1	на -2, падение
Шаги с петлями ВН и ВВ, НН и НВ (все 4 вида петель показывать на каждой ноге)	на +1	0	на -1	на -2, падение
Спортивный разряд: "первый спортивный разряд"				

*оценки выставляются согласно по определению положительных и отрицательных JOE элементов одиночного катания

Контрольные нормативы для спортсменов тренировочного этапа (Тг-5) для зачисления на этап совершенствование спортивного мастерства (ССМ)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с 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)
	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)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Контрольные нормативы для спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) для зачисления спортсменов на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
	Бег 400 м (не более 81,3 с)	Бег 400 м (не более 84,5 с)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2,77 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,55 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 169 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Программы формируются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий утверждается ежегодно директором, размещается на сайте спортивной школы.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (Приказ от 19 января 2018 г. № 38).
2. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
3. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
4. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
5. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
6. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
7. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
8. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТипФК №4 М., 2001г.
9. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
10. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
11. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
12. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м.,
13. ФИС, 1990г.
14. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
15. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
16. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФИС.
17. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
18. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
19. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
- 20.

21. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на
22. коньках. 2003-2004гг.
23. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для
24. ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
25. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
26. Тихомиров А.К. Методическа оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.
27. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
28. About Levels and Testing. /<http://www.sk8tuff7com/>
29. An Introduction to Figure Skating. /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
30. Communication (from No. 1207 -2003 - 2005. - New Judging System)
31. Competitive Figure Skating A Parent's Gude Robert S. Ogilvie 1817
32. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004