

Введено в действие  
Приказом № 102  
« 19 » 04 2019 г.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 04  
« 20 » 11.04 2019 г.



# ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»

## программа спортивной подготовки

0500003611 Я

разработана на основе  
приказа Минспорта России № 1125 от 27.09.2013 года  
«Об утверждении особенностей организации  
и осуществления образовательной, тренировочной и  
методической деятельности в области физической культуры и спорта»,  
приказа Минспорта России № 38 от 19.01.2018 года «Об утверждении  
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
«фигурное катание на коньках»

**Срок реализации программы 10 лет.**

Этап начальной подготовки - 3 года

Этап тренировочной подготовки - 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

г. Белгород 2019 год

**Программа спортивной подготовки** составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» в целях ведения спортивной деятельности, содействия самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных результатов, профессиональному самоопределению, повышению качества доступности и создания комфортных условий для занимающихся.

Программа предназначена для организации работы по фигурному катанию на коньках.

Программа спортивной подготовки раскрывает рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов, а также содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по фигурному катанию на коньках, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы следующего этапа подготовки.

Программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках рассчитана для обучения в группах начального этапа подготовки на 3 года, на тренировочном этапе подготовки на 5 лет, в группах совершенствования спортивного мастерства без ограничений и на этапе высшего спортивного мастерства без ограничений.

Продолжительность обучения по программе составляет 10 лет, возраст занимающихся от 6 до 18 лет.

Программа раскрывает

- рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных уровнях сложности многолетней подготовки обучающихся;
- содержание тренировочной и воспитательной работы с обучающимися;
- приводятся планы распределения учебного материала по фигурному катанию на коньках;
- система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся на следующий уровень подготовки.

Актуальность программы спортивной подготовки обусловлена целью современного образования, включающая в себя воспитание у занимающихся положительного отношения к пропаганде здорового образа жизни, знания истории развития видов спорта, осознание важного значения, занятий избранным видом спорта.

#### **Автор программы:**

Косарева И.М., старший тренер-преподаватель высшей квалификационной категории отделения фигурного катания на коньках.

#### **Рецензенты:**

Лутай А.В., тренер-преподаватель, мастер спорта России международного класса по фигурному катанию на коньках, президент БРОО «Федерация фигурного катания на коньках».

Коновалова М.И.; заместитель директора МБУДО ДЮСШ по зимним видам спорта, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Евсеева В.К., инструктор по физической культуре, «Отличник физической культуры и спорта России»;

Бочарова О.Ю., инструктор-методист.

## Содержание

Раздел	Наименование	Страница
	Пояснительная записка	4-6
I.	Нормативная часть	7-15
II.	Методическая часть	16-68
	2.1. Организационно-методические указания	17-25
	2.2. Учебный план	26-27
	2.3 План годичного цикла подготовки	28-38
	2.4. Программный материал для практических занятий	39-66
III.	Теоретическая подготовка	67-69
IV.	Психологическая подготовка	70
V.	Воспитательная работа	71-74
VI.	Восстановительные мероприятия	77-79
	Антидопинговые мероприятия	80
	Техника безопасности	76-78
VII.	Система контроля, переводные требования	79-86
VIII.	Инструкторская и судейская практика	87
IX.	Перечень информационного обеспечения Программы	88

## Информационная карта

Год создания	2019 г.
Тип программы	Спортивной подготовки
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Этапы реализации	Этапы подготовки: начальной подготовки, тренировочной подготовки, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая и индивидуальная
Продолжительность реализации программы	Этап начальной подготовки -3 года, Этап тренировочной подготовки - 5 лет, Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений
Возраст обучающихся	6-18 лет

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание на коньках относится к сложно-координационным видам спорта. Является наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Основная сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций элементов-шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает эстетическое воздействие на них.

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

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

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, - быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организованную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности (оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности, рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств и возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого).

Современное фигурное катание на коньках развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности фигуристов, их моральным качествам. Все это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплекса планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы.

При написании программы были адаптированы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке одиночников-фигуристов, полученные на основе анализа наблюдений за спортсменами МБУДО ДЮСШ по ЗВС. Изменены режимы тренировочной нагрузки, критерии отбора детей с 6-ти лет, планы-графики распределения учебных часов, контрольно-переводные нормативы.

Программа рассчитана для обучения на этапе начальной подготовки на 3 года, для обучения на тренировочном этапе подготовки на 5 лет и в группах совершенствования спортивного мастерства без ограничений. Продолжительность обучения по программе составляет 11 лет, возраст занимающихся от 6 до 18 лет.

Программа спортивной подготовки направлена на:

- развитие личности юных спортсменов и их дальнейшую специализацию в избранном виде спорта;
- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, укрепление здоровья спортсменов;
- создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких спортивных результатов соревновательной деятельности;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку фигуристов высокой квалификации, резерва сборных команд России и области;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Содержание программы учитывает особенности подготовки занимающихся по избранному виду спорта, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства фигуристов до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по фигурному катанию;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в 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.

**Целью программы** является содействие всесторонней подготовки спортсменов и достижение высоких спортивных результатов в фигурном катании на коньках.

**Основными задачами** программы являются:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Выявление способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования в фигурном катании.
3. Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям фигурным катанием и достижению высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.
4. Обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой фигурного катания на коньках.

**Образовательные:**

Формирование технико-тактического мастерства;

Содействие физическому развитию всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья.

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой.

**Воспитательные:**

Адаптация ребенка в современном обществе;

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;

Развитие активности и самостоятельности;

Воспитание трудолюбия, упорства и достижения желаемых результатов;  
Организация деятельности через создание ситуации успеха.

**Развивающие:**

Создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Основные критерии выполнения требований программ спортивной подготовки:

➤ **на этапе начальной подготовки** (предварительная подготовка):

- систематические занятия спортом максимального числа детей и подростков;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-технических и волевых качеств;
- определение специализации.

➤ **на тренировочном этапе подготовки** (базовая специализация 1-2 год обучения, углубленная специализация в группах 3-5 годов обучения):

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

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

- выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- положительная динамика спортивно-технических показателей;
- достижение стабильных спортивных результатов при выступлении на соревнованиях различного ранга;
- подготовка спортсменов в составы сборных команд Белгородской области и Российской Федерации.

➤ **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.

Программа спортивной подготовки является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов и, содействует успешному решению задач физического воспитания спортсменов, учитывая специфику данного вида спорта. Данная программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.

Программа спортивной подготовки **включает нормативную и методическую части** и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. Учебный материал излагается по этапам: начального и тренировочного этапов подготовки, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**В нормативной части** Программы сформулированы задачи и режимы тренировочной нагрузки, 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

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденное Министерством спорта России от 15.02.2019 года № 38.

Одной из концептуальных основ деятельности учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Деятельность учреждения регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании».
2. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.4 3172-14.
3. Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте».
4. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации № ВМ-04-10/2554 от 12.05.2014 года.
5. Уставом МБОУДО ДЮСШ по ЗВС.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объему тренировочной работы.

Многолетняя подготовка фигуристов включает в себя следующие этапы: начальной подготовки, тренировочной подготовки (подразделяется на базовую подготовку и спортивную специализацию), этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства..

На каждом этапе реализуются собственные задачи.

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

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Начальной подготовки			Тренировочной подготовки (спортивной специализации)					ССМ		ВСМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	Без ограничений		
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
Количество тренировок в неделю	3	3-4	3-4	5	5	6	6	6	9	9	10
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>
Общее количество тренировок в год	156	156	184	260	260	312	312	312	468	468	520

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и  
минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку  
по фигурному катанию на коньках**

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)
Начальная подготовка	1. 2 3	6	10-15
Тренировочная подготовка (базовой подготовка и углубленной специализации)	1 2 3 4 5	7	8-14 8-14 5-12 5-10 5-10
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	3-4
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	1-4

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

№ №	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Начальная подготовка		Тренировочная подготовка		Совер. спорт. маст	Высшее сп.маст.
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	Весь период	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	25-33	20-33	16-23	10-14	9-11	9-11
2.	Специальная физическая подготовка	16-20	15-22	16-23	17-23	13-17	9-11
3.	Хореографическая подготовка	16-20	15-22	17-24	17-23	13-17	9-11
4.	Техническая подготовка (ледовая)	44-56	42-54	46-58	49-62	54-69	59-76
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	9-11
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1-2	1-2	4-6	7-9	9-11	9-11

Количество соревнований, в которых должны принять участие юные фигуристы в процессе занятий по этапам подготовки, представлено в таблице.



## Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки

№№	Виды соревнований	Этапы подготовки						
		Начальная подготовка			Тренировочная подготовка		ССМ	
		1	2	3	1-2	3-4-5	Без огранич.	
1.	Контрольные	2	2	2	3	3	3	3
2.	Отборочные	-	-	-	1	2-3	2-3	2-3
3.	Основные	2	2	2	2	4-6	5	6

### Режимы тренировочной нагрузки и требования по физической, технической и спортивной подготовке по фигурному катанию на коньках

Наименование этапа	Период обучения	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года	
Начальной подготовки	До года	6-7	10-15	6	Выполнение нормативов ОФП. Без требований.	
	2 год	7-8	10-15	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Юный фигурист на конец года.	
	3 год	8-9	10-15	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Юный фигурист на конец года. 3 - юношеский разряд	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	1 год	9-10	8-14	10	Выполнение нормативов ОФП, ТП. 2 - юн. разряд на конец года
		2 год	10-11	8-14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП., I юношеский разряд на конец года
	Углубленной специализации	3 год	11-12	5-12	14	Выполнение нормативов СФП., III спортивный разряд
		4 год	12-13	5-10	16	Выполнение нормативов СФП. II спорт. разряд
		5 год	13-14	5-10	18	Выполнение нормативов СФП I спорт. разряд, КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	14-15	3-4	20	Выполнение нормативов СФП. I разряда на начало года КМС	
		16-17-18	3-4	22	Выполнение нормативов СФП. МС	
Высшее спортивное мастерство	Весь период	17-18	1-3	24	МС	

В данной программе излагается учебный материал в полном объеме для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**Этап начальной подготовки.** На данный этап зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах не менее года, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься спортом, прошедшие предварительный отбор.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 6 лет.

**Задачи на этом этапе подготовки сводятся к:** вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на

гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; формирование потребности к занятиям спортом.

**Основными средствами** общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним относятся упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество выполнения. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств используются следующие упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

**На этапе начальной подготовки необходимо** уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед,

назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетике, спиральям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

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

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

**На тренировочный этап** зачисляются лица, прошедшие этап начальной подготовки. Тренировочный этап (начальной и углубленной специализации) проводится в тренировочных группах (ТГ). Зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие

не менее одного года необходимую подготовку (на этапе начальной подготовки), при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Спортсмены, выполнившие первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта, переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Задачи этапа тренировочной подготовки (базовой специализации):**

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение техникой фигурного катания на коньках и их совершенствование в усложненных условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

**Задачи этапа тренировочной подготовки (углубленной специализации):**

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной выносливости;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- разучивание сложных элементов фигурного катания на коньках и совершенствование ранее освоенных;
- освоение индивидуальных тактических действий в соревновательной практике;
- совершенствование соревновательной деятельности юных фигуристов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
- формирование умения готовиться к соревнованиям, управлять своим эмоциональным состоянием и восстанавливаться после соревнований;
- обучение технике соревновательных упражнений;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

**Этап углубленной специализации** является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

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

Занимаясь на тренировочном этапе подготовки, 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 общей физической, специальной физической и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделяться использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами общей физической подготовки на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

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

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

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

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

В конце этого этапа создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду.

**Критериями** успешности прохождения обучающимися тренировочного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- отбор талантливых детей для занятий фигурным катанием на коньках;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях;
- обучение технике соревновательных упражнений;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Его задачами являются:*

- дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях;
- формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок, как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе тренировочной деятельности;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.
- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;

- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ одиночного катания;

- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

**Основные средства общей физической и специальной физической подготовки,** которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе. Однако на этапе совершенствования спортивного мастерства цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников.

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

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

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

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

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

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

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

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

Также обучение предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков кандидата в мастера спорта.

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

*Основными критериями* оценки занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства являются:

- уровень общей и специальной физической подготовленности и функционального состояния организма обучающихся;
- динамика спортивных достижений;
- результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- включение в составы сборных команд;
- освоение теоретического раздела программы.

*Результатами* реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по фигурному катанию на коньках;
- выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- вовлечение в систему регулярной соревновательной практики.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

#### **Порядок приема, условия зачисления в группы спортивной подготовки перевода и отчисления из них.**

Прием на обучение по программам в области физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по программам в области физической культуры и спорта». и положения ДЮСШ по ЗВС «О Порядке приема, зачисления, перевода и отчисления».

**На этап начальной подготовки** зачисляются желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках.

Прием детей в группы подготовки начального этапа обучения осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с указанием анкетных данных о ребенке.

Взаимоотношения между Учреждением и обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) могут регулироваться договором.

**Тренировочный этап** (*этап спортивной специализации*) формируется из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущих этапах и выполнивших контрольно-переводные 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 совершенствования спортивного мастерства** отбираются фигуристы, прошедшие тренировочный этап, выполнившие нормативы I спортивного разряда и (или) спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

**Отчисление обучающихся производится по следующим основаниям:**

- личное заявление обучающегося, его родителя (законного представителя);
- пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установление применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- завершению обучения;

- невыполнение обучающимся в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий:
- за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности;
- вмешательство родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

Перевод занимающихся с одного этапа на другой производится по окончании учебного года при условии успешного выполнения контрольно-переводных нормативов.

Отказ о приеме в ДЮСШ по ЗВС обучающегося возможен только по причине отсутствия свободных мест из-за переполненности учебных групп.

Отчисление из спортивной школы оформляется приказом директора.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Учебный год в Учреждении начинается с 01 сентября. Продолжительность учебного года - 52 недели

Комплектование учебных групп происходит до 05-го сентября, учащихся групп начальной подготовки до 15 сентября.

Учреждение организует работу с детьми в течение календарного года.

*Оснащение образовательного процесса:*

- инструкции по технике безопасности при занятиях фигурным катанием;
- методическая литература по этому виду спорта;
- учебные фильмы и другие видеоматериалы о фигурном катании, лучших спортсменах и достижениях;
- спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для реализации программы;
- диагностические методики и контрольные нормативы.

*Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:*

- ледовое поле для фигурного катания;
- раздевалки и душевые;
- помещение для теоретической и тактической подготовки;
- хореографический зал;
- фойе для хореографической подготовки.

*Основные формы тренировочного процесса:*

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.);
- групповые практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программой, установленной для обучающихся;
- спортивные соревнования различного масштаба;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- тренировочные занятия в рамках тренировочных сборов и лагерей;
- инструкторская и судейская практика;

- просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по фигурному катанию на коньках;
- психологическая и спортивная диагностика, тестирование (сдача контрольных нормативов).

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

### **2.1. Организационно-методические указания**

Важным вопросом планирования тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализации по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обязательств может изменяться. На это влияют такие факторы, как наличие материальной базы, возможность проведения тренировочных сборов и соревнований, климатические условия, период наличия льда. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфических для конкретных этапов. Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов и видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп - участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей тренировки в качестве помощника тренера. В группах совершенствования спортивного мастерства занятия проводятся по индивидуальным перспективным планам. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Успешность обучения в фигурном катании зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к. в фигурном катании на коньках много вращательных движений. Для определения состояния статокINETической системы в целом, особенно вестибулярного аппарата, рекомендуется применять ряд проб: сенсibilизированную пробу Ромберга, пробу Яроцкого, «отолитовую реакцию Вочека».

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



**Критерии отбора детей в группы базового уровня сложности  
(1 год обучения по Агаповой В.В.)**

	Характеристика и оценка		Плохо
	Хорошо	Удовлетворительно	
<b>Оценка особенностей внешнего вида</b>			
Длина шеи	Нормальная	Средняя	Короткая
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
Длина ног	Длинные, нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие
Форма ног	Прямые с незначительным искривлением икр, голени	Значительное искривление голени - выступание внутренних лодыжек	X-образные, O-образные выступание внутренних надмыщелков бедра
Полнота ног	Нижнесредняя упитанность	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
Форма таза	Узкий	Средний	Широкий
<b>Подвижность в суставах</b>			
Подвижность тазобедренного сустава.	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч вперед и в сторону, но не менее чем на 100°	Нога поднимается ниже уровня 90° и отводится в сторону с напряжением
Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону			
Выворотность стоп: 1 хореографическая позиция	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног вверх	Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь
Активное скручивание корпуса, без смещения ног	Вращение вправо или влево более чем 90°	Вращение вправо или влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
Гибкость позвоночника. (Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе)	Головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола	Не достает кончиками пальцев до пола
Наклон назад (стоя на прямых ногах держась руками за опору)	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице
<b>Состояние статокинетической системы</b>			
<b>Проба Ромберга</b>		Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание	Не устойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону
Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед			
<b>Проба Яроцкого</b>		Сохранение равновесия в течение 20 секунд после начала упражнения	Падение после 2 оборотов
Непрерывное вращение головой в одну сторону темп: 2 вращения в секунду			
<b>Отолитовая реакция Вочека</b>		Сохранение равновесия, легкое покачивание	Резкое отклонение тела с вегетативным синдромом
Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся кресле, туловище наклонено вперед на 90 градусов.			
Темп: 5 оборотов за 10 секунд, после 5-ти сек. паузы встать и выпрямиться			
<b>Оценка слуха</b>			
Выстукивание заданного ритма		Выстукивает правильно	Выстукивает не правильно
Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом		Ходьбой четко выражает темп музыки	Не выражает темп музыки

**Примечание:** При плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается. Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных требований.

На специализацию в фигурном катании на коньках большое значение оказывает структура тела фигуриста. Она должна быть такова, чтобы обеспечить оптимальное сочетание скоростно-силовых качеств с высокой координацией движений и выносливостью. Как показали исследования, фигуристы относятся по основным тотальным размерам тела к людям среднего роста, причем имеются совершенно отчетливо выраженные особенности телосложения у представителей отдельных видов фигурного катания на коньках.

Спортсмены, выступающие в одиночном катании, имеют средний рост, среднюю длину рук и ног, малый тазовый диаметр, длинное бедро и большую весоростовую разницу (индекс Брока - 8,5 ед.). Средний рост у девушек в возрасте 16-23 года составляет 161 см, вес - 50 кг; у юношей - рост 173,6 см., вес 63 кг. Спортсмены одиночного катания относятся в основном к грудо-мускульному, мускульно-брюшному или мускульному типам телосложения.

Фигуристок характеризуют три типа конституции: лептосомный, мезосомный и мегалосомный типы. Критерием, определяющим уровень достижения в этом виде фигурного катания, является уровень развития мышечной массы, которая составляет в относительных единицах в % к весу тела у мужчин - 52-54%, а у женщин - 48-50%.

Представители всех видов фигурного катания имеют четкую правостороннюю асимметрию в развитии мышц верхних и нижних конечностей. Периметры бедра и плеча правой стороны тела больше, чем левой.

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин (таблица 37). Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она развивается в детском возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода. Вместе с тем, следует обращать внимание на развитие и других качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных фигуристок, осуществляя разностороннюю физическую подготовку, следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период

полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим, дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели бега на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Преимущественная направленность тренировочного процесса многолетней подготовки юных фигуристов на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП) сводится по мнению Великой Е.А. (1990 г.) к следующему:

Определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристок-дошкольниц в первые два года занятий, необходимо иметь в виду, что успешность освоения техники фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

Методика физической подготовки фигуристок дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром внеледовых и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

При осуществлении технической подготовки наряду с ледовыми упражнениями необходимо использовать внеледовые специально-общеподготовительные, в том числе подводящие, имитационные упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.

Значительно повысить эффективность подготовки фигуристок дошкольного возраста позволяет введение в тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части тренировки.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

*Биологический возраст.* Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей. Степенью их полового созревания. Для ведущих фигуристов характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися спортом. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условия режима питания, характер нагрузок и др.). Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретардантов

результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек. В фигурном катании на коньках основная направленность большинства элементов носит скоростно-силовой характер. В современных произвольных программах фигуристов-одиночников из 13 запланированных элементов у мужчин, 8 составляют прыжковые элементы (раздельные прыжки, комбинации и каскады прыжков), а у женщин из запланированных 12 элементов - 7 составляют прыжки. Исследованиями установлено, что на этапе совершенствования спортивного мастерства особенно информативна величина относительной статической силы мышц туловища, бедра, правого плеча, стопы. Величина относительной силы разгибателей бедра определяет способность фигуристов выполнять многооборотные прыжки. Так, прирост в 0,5 оборота прыжка требует в среднем увеличения относительной силы мышц бедра на 0,3-0,4 относительных единиц, а для стопы - 0,5 относительных единиц. Кроме того, уровень развития взрывной силы нижних конечностей должен быть таким, чтобы позволить спортсмену находиться в воздухе в момент исполнения прыжка в 3 оборота от 0,65 до 0,72 сек., а прыжка в 3,5 или 4 оборота - 0,75-0,8 сек.

### ***Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств фигуристов***

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15-16	17-18
Рост						+	+	+	+	
Мышечная масса						+	+	+	+	
Быстрота			+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+		

#### **Этап начальной подготовки**

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

Этот этап рассчитан на 3 года. Если на первом году занятий в группах начальной подготовки объем часов составляет 10 часов, то на втором году обучения и группах третьего года он значительно увеличивается. Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиральям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

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

Более подробный перечень упражнений по всем видам подготовки на этом этапе представлен в разделе 2.4.

### **Тренировочный этап: - этап базовой подготовки:**

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

#### **• этап углубленной специализации:**

Основными задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;

- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

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

Средствами общей физической подготовки на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

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

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

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

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

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

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;

- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ парного и одиночного катания, обязательных, оригинального и произвольного танцев в спортивных танцах на льду;

- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Основные средства общая физическая и специальная физическая подготовка, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе подготовки. Однако на этапе совершенствования спортивного мастерства цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников. Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

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

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

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

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

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

В начале этого этапа обучения фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ I разряда, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением сложных поворотов: крюков, выкрюков, скоб.

В процессе обучения предусматривается совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков, выполнение разряда «Кандидат в мастера спорта».

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

При планировании и проведении занятий с учащимися необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях со спортсменами этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники фигурного катания на коньках, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных фигуристов.

## **2.2. Учебный план**

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.

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

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

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

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки.

**На этапе начальной подготовки** объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

**На тренировочном этапе подготовки** (тренировочные группы: группы начальной специализации, группы углубленной специализации) значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно



изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают от 40 до 55 % за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 20 до 10 %, а специальной от 40 до 35 %.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* основные средства общей физической подготовки и специальной физической подготовки, которые используются в тренировочном процессе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе подготовки. Однако на этапе совершенствования спортивного мастерства цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данных групп на 46 недель занятий и 6 недель работы в условиях оздоровительных лагерей или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения - групповой, индивидуальный и поточный.

В плане приведен объем основных видов подготовки (общей, специальной физической и технической) и их соотношение на различных этапах подготовки.

#### ПЛАН ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

№№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		Начальный этап			Тренировочный этап		ССМ	
		1	2	3	Баз.подг.	Углуб.спец.		
					1-2	3-4-5	1	2
1.	Общая физическая подготовка	35	75	70	80-120	125-170-190	210	220
2.	Специальная физическая подготовка	34	65	70	70-250	135-160-200	220	230
3.	Хореографическая подготовка	56	60	65	80-105	140-160-200	220	210
4.	Техническая подготовка (ледовая)	181	208	254	269-283	313-336-340	370	466
5.	Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+
<b>Итого практики</b>		<b>36</b>	<b>408</b>	<b>459</b>	<b>499-608</b>	<b>713-826-930</b>	<b>1020</b>	<b>1126</b>
6.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	7	7	19-14	9-4-4	14	12
<b>Итого практики и теории</b>		<b>309</b>	<b>414</b>	<b>466</b>	<b>518-622</b>	<b>722-830-934</b>	<b>1034</b>	<b>1138</b>
7.	Инструкторская и судейская практика				+	+	+	+
8.	Переводные испытания (кол-во)	1	1	1	1-1	1-1-1-	1	
9.	Контрольные соревнования (кол-во)	2	1	1	4-1	5-5-5	5	6
10.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520-624</b>	<b>728-832-936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>

### **2.3. План годового цикла подготовки фигуристов.**

Особенность этапа начальной подготовки - работа с малоподготовленными детьми, разного уровня физического развития, поэтому распределение учебного материала в годовом 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 подготовки 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 ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе кандидата в мастера спорта и Мастер спорта.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства - последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств для решения 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 СФП продолжает меняться в сторону увеличения СФП.

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 - общеподготовительный;

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 общеподготовительного периода является достаточно большой объем спортивно-технической подготовки 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.

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

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

Объемы других разделов, таких как инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинские обследования специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку.

Периодизация подготовки в 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 координации движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

## План нагрузок групп начального этапа подготовки 1 года обучения

	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	35
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	34
Хореографическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	6	56
Техническая (ледовая) подготовка	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	181
Участие в соревнованиях	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>306</b>
Теоретическая		-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	3
<b>Всего практика и теория</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>309</b>
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Контрольные нормативы		-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>312</b>

## План нагрузок в групп начальной подготовки II года обучения

	Месяцы												Всего за год
	09	10.	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	75
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	65
Хореографическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Техническая (ледовая) подготовка	17	17	18	17	17	17	17	17	17	17	18	19	208
Участие в соревнованиях	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>408</b>
Теоретическая		-	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	6
<b>Всего практика и теория</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>414</b>
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Контрольные нормативы		-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>416</b>

### План нагрузок групп начальной подготовки III года обучения

	Месяцы												Всего за год
	09	10	11.	12.	01	02.	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
Хореографическая подготовка	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	5	63
Техническая (ледовая) подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	22	22	254
Участие в соревнованиях	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>457</b>
Теоретическая	1	1	-	1	1	1	-	-	-	-	1	1	7
<b>Всего практика и теория</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>48</b>	<b>464</b>
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Контрольные нормативы	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>468</b>

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 урок, основные методы обучения - групповой и поточный. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

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

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

Планирование работы с тренировочными группами может иметь различную периодизацию. Варианты планирования представлены в таблицах 9 и 10. 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 проводятся в конце учебного года.

### **План нагрузок групп тренировочного этапа подготовки 1 года обучения**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Этапы	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			
	базовый		специализированный				Проверки способностей			Актив. отдыха	базовый		
<b>Объем по видам подготовки в часах</b>													
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
Хореографическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	80
Техническая (ледовая) подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	25	24	24	269
<b>Участие в соревнованиях</b>	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+

<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>499</b>
Теоретическая	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	-	2	1	19
<b>Всего практика и теория</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>518</b>
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	-	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>520</b>

### План нагрузок тренировочного этапа подготовки II года обучения

Периоды	Месяцы												Всего за год	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Этапы	Подготовительный						Соревновательный			Переходный				
	базовый		специализированный				Проверки способностей			Активного отдыха	базовый			
Объем по видам подготовки в часах														
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	8	9	8	10	8	10	8	8	8	8	100
Хореографическая подготовка	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	105
Техническая (ледовая) подготовка	24	24	24	24	24	24	24	23	23	23	23	23	23	283
<b>Участие в соревнованиях</b>	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>-52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>608</b>
Теоретическая	1	1	1	1	2	2	1	1	1	-	2	1	1	14
<b>Всего практика и теория</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>622</b>
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

### План нагрузок тренировочного этапа подготовки III года обучения

Периоды	Месяцы												Всего за год	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Этапы	Подготовительный						Соревновательный			Переходный				
	базовый		специализированный				Проверки способностей			Активного отдыха	базовый			
Объем по видам подготовки в часах														
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	125
Специальная	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12				

физическая подготовка (СФП)											12	11	135
Хореографическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	140
Техническая (ледовая) подготовка	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	313
<b>Участие в соревнованиях</b>	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>713</b>
Теоретическая	2	1	1	1	2	1	1	1	1	-	2	-	13
<b>Всего практика и теория</b>	<b>64</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>726</b>
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	+	-	+
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>64</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>728</b>

**План нагрузок групп тренировочного этапа подготовки IV года обучения**

Периоды	Месяцы												Всего за год	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Этапы	Подготовительный						Соревновательный			Переходный				
	базовый		специализированный				Проверки способностей			Активного отдыха	базовый			
<b>Объем по видам подготовки в часах</b>														
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	170
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	160
Хореографическая подготовка	13	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	160
Техническая (ледовая) подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	336
<b>Участие в соревнованиях</b>	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+	
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>68</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>826</b>
Теоретическая	-	-	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-	1	4
<b>Всего практика и теория</b>	<b>68</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>830</b>
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+	
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	1
Контрольные нормативы	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	1	1
Восстановительные мероприятия	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	
<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>832</b>



## План нагрузок групп тренировочного этапа подготовки V года обучения

Периоды	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Этапы	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			Всего за год
	базовый		специализированный				Проверки способностей			Активного отдыха	базовый		
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	190
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	14	200
Хореографическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	14	200
Техническая (ледовая) подготовка	29	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	340
<b>Участие в соревнованиях</b>	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>930</b>
Теоретическая	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	4
<b>Всего практика и теория</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	-	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>934</b>
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	-	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>936</b>

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 кандидата в мастера спорта 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 *общеподготовительного 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.

### План нагрузок совершенствования спортивного мастерства I года обучения

периоды	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
этапы	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			
	базовый		специализированный				Проверки способностей			Актив отдых	базовый		
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	17	17	210
Специальная физическая подготовка (СФП)	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	220
Хореографическая подготовка	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	220
Техническая (ледовая) подготовка	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	30	30	370
Участие в соревнованиях	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>1020</b>
Теоретическая	1	1	1	1	1	1	2	2	2	-	2		14
<b>Всего практика и теория</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>84</b>	<b>1034</b>
Иструкторская и судейская практика	+	-	-	-	+	-	-	+	+	-	+	-	+

Участие в соревнованиях	+	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Контрольные нормативы	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	5
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>88</b>	<b>89</b>	<b>88</b>	<b>89</b>	<b>85</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>86</b>	<b>84</b>	<b>87</b>	<b>84</b>	<b>1040</b>

### План нагрузок совершенствования спортивного мастерства II года обучения

периоды	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
этапы	Подготовительный				Соревновательный				Переходный				
	базовый		специализированный		Проверки способностей		Активного отдыха		базовый				
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	220
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	230
Хореографическая подготовка	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	17	17	210
Техническая (ледовая) подготовка	39	39	39	38	38	38	38	38	39	39	39	39	463
Участие в соревнованиях	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>95</b>	<b>94</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>1123</b>
Теоретическая	2	2	2	1	1	2	2	2	2	-	2	2	20
<b>Всего практика и теория</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>97</b>	<b>95</b>	<b>94</b>	<b>93</b>	<b>94</b>	<b>4</b>	<b>95</b>	<b>-</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>1143</b>
Инструкторская и судейская практика	+	-	-	-	+	-	-	+	+	-	+	-	+
Участие в соревнованиях	+	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные нормативы		-				-	-	1	-		1	-	1
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>97</b>	<b>95</b>	<b>94</b>	<b>93</b>	<b>94</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>93</b>	<b>96</b>	<b>95</b>	<b>1144</b>

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 подготовку.

➤ 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.

#### **2.4. Программный материал для практических занятий.**

##### **Группы начальной подготовки**

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

##### **Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):**

1. Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:

- элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);

- прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5; 2 оборота с различных подходов;

- элементам простых и сложных вращений с различных подходов.

2. Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.

3. Выполнение соответствующих разрядных нормативов.

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

1. Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.

2. Развитие скоростных, двигательно-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.

3. Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

В таблице приведены основные параметры нагрузок на этапе начальной подготовки.

##### **Основные параметры нагрузки СТП в отдельном тренировочном занятии в годичном макроцикле подготовки в группах начальной подготовки**

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

##### **Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах начальной подготовки до года обучения в годичном макроцикле.**

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц	- до ледовой адаптации	Средний ОФП - 80% СФП - 20% + ритмика
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц До 6-8 мкц	- ледовой адаптации	Средний СТП - 30% ОФП - 40% СФП - 30% + ритмика
ОП ординарный. базовый до 6-8 мкц	- ледовой адаптации; двигательная- координации; .быстрота; -гибкость	Средний СТП - 30% ОФП - 40% СФП - 30% + ритмика

П ординарный. базовый до 16-20 мкц	- техника; - скорость - скорости ловкость, - двигательная координация - гибкость - общая выносливость	Средний Средне-большой Большой СТП - 30% - 40% ОФП - 40% СФП -30% + ритмика
Восстановит. ( в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	- психоэмоциональная разгрузка - гибкость, двигательная координация, - общая выносливость.	Небольшой ОФП - 80% СФП - 20% игровой метод

**Виды микроциклов и макроциклов, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах начальной подготовки свыше года обучения в годичном макроцикле.**

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП ординарный. втягивающий от 2 мкц	- скорость - скоростно-силовая. - ловкость, - двигательная -координация. - гибкость - общая выносливость	Средний ОФП -80% СФП - 20% +хореография. ОФП+СФП Хореография - 3 раза
ОП ординарный. от 2 до 4 мкц	- быстрота реакции, - ловкость, - сила, - спец. выносливость - общая выносливость - гибкость.	Средний ОФП -70% СФП - 30% +хореография Хореограф.- 3 раза в неделю.
ОП ординарный. базовый до 6- мкц	- техника, - двигательная. координация., - скорость, - скоростно-силовая., - гибкость, - общая выносливость.	Средний СТП - 50% ОФП - 25% СФП - 25% + хореография.
СП ординарный. базовый до 16 мкц	- техника; - скорость - скоростно-силовая., - ловкость, - двигательно- координационная., - гибкость - спец. выносливость. - общая выносливость	Средне-большой Большой СТП - 70% ОФП - 20% СФП - 10% + хореография.
Восстановит. ( в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	- психо-эмоциональная разгрузка - гибкость, - двигательная -координация., - общая выносливость.	Небольшой ОФП - 80% СФП - 20% игровой метод
СП Базовый ударный (целесообразно включение через два мкц на третий)	- техника, - двигательная . координация., - скоростная. выносливость. - скоростно-силовая., - сила - силовая выносливость, - общая выносливость, - гибкость.	Большой СТП - 70% ОФП - 5% СФП - 25%

СП Базовый ординарный (3-4 мкц - для постановки соревновательных. Программ)	- техника, - двигательная координация., - скорость, - скоростно-силовая., - сила - гибкость. - постановка программ	Средне-большой СТП - 65% ОФП - 5% СФП - 30%
Подводящие. подгот. перед соревновательными мкц)	- техника+ надежность, - скоростно-силовая, - специальная. выносливость, - гибкость	Средний СТП - 80% СФП - 20%
МЦ - контр. подготовки. (соревноват.) ударный	- техника+ надежность, - спец. вынослив, - гибкость	Большой СТП - 85% СФП - 15%
Восстановит., СП (после каждого соревновательного)	- техника, - гибкость. - психо-эмоциональная разгрузка.	Средний -малый СТП - 70% СФП - 20% ОФП - 10%

**Виды подготовки, средства и их направленность  
в группах начальной подготовки (НП)**

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий.
<p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p> <p><b>Содержание</b></p> <p>Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; Падать, садиться и подниматься на льду; ходьба на месте; ходьба с продвижением 8-10 шагов; чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; глубокий присед на месте. чередование ходьбы с длительным скольжением; передвижение с приседами; фонарики 1 вперед - 1 назад; фонарики вперед: 2-3 подряд; подскок на двух ногах с места; змейка вперед и назад : 4 6 8 подряд скольжение вперед 8-10 шагов; скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);</p>	<p>Занятия, как правило, проводятся в форме урока.</p> <p>Основной метод - повторный и игровой. Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.</p> <p><b>Правильное падение.</b> В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p> <p><b>Правильный подъем.</b> Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.</p>

<p>.фонарики вперед 4-6-8 подряд;  фонарики назад 4-6-8 подряд;  остановка "плугом" вперед;  повороты на двух ногах вперед-назад на месте;  остановка "плугом" с продвижением.  "слалом" вперед.  основной шаг вперед (отталкивание ребром);  "змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);  "змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);  повороты вперед-назад на двух</p>	<p><b>Ходьба в позиции стоя.</b> Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p><b>Ходьба со скольжением.</b>  Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.</p> <p><b>Прыжок на двух ногах на месте.</b>  Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение.  Повторить это упражнение 3 раза.</p> <p><b>Фонарики с продвижением вперед.</b> Пятки вместе ступни формируют широкую V - образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.</p> <p><b>Основной шаг (отталкивание и скольжение).</b>  - Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;</p>
--	---

**Виды подготовки, средства и их направленность  
в группах начальной подготовки (НП)**

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий.
<p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p> <p><b>Содержание</b></p> <p>Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;</p> <p>Падать, садиться и подниматься на льду;</p> <p>ходьба на месте;</p> <p>ходьба с продвижением 8-10 шагов;</p> <p>чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;</p> <p>глубокий присед на месте.</p> <p>чередование ходьбы с длительным скольжением;</p> <p>передвижение с приседами;</p> <p>фонарики 1 вперед - 1 назад;</p> <p>фонарики вперед: 2-3 подряд;</p> <p>подскок на двух ногах с места;</p> <p>змейка вперед и назад : 4 6 8 подряд.</p> <p>скольжение вперед 8-10 шагов;</p> <p>скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);</p> <p>фонарики вперед 4-6-8 подряд;</p> <p>фонарики назад 4-6-8 подряд;</p> <p>остановка "плугом" вперед;</p> <p>повороты на двух ногах вперед-назад на месте;</p> <p>остановка "плугом" с продвижением.</p> <p>"слалом" вперед.</p> <p>основной шаг вперед (отталкивание ребром);</p> <p>"змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);</p> <p>"змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);</p> <p>повороты вперед-назад на двух</p>	<p>Занятия, как правило, проводятся в форме урока. Основной метод - повторный и игровой. Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.</p> <p>Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.</p> <p><b>Правильное падение.</b></p> <p>В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p> <p><b>Правильный подъем.</b></p> <p>Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.</p> <p><b>Ходьба в позиции стоя.</b> Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд.</p> <p>Повторить упражнение 3 раза.</p> <p><b>Ходьба со скольжением.</b></p> <p>Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.</p> <p><b>Прыжок на двух ногах на месте.</b></p> <p>Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение.</p> <p>Повторить это упражнение 3 раза.</p> <p><b>Фонарики с продвижением вперед.</b> Пятки вместе ступни формируют широкую V - образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.</p> <p><b>Основной шаг (отталкивание и скольжение).</b></p> <p>- Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;</p>



ногах с продвижением (в обе стороны);  
скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста), (на правой и на левой ноге);  
вращение на двух ногах: 2 оборота.  
скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);  
скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);  
беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;  
троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;  
дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;  
дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;  
беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;  
вращение на одной ноге: 3 оборота;  
Т-остановка наружу ребром с обеих ног;  
подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.  
троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;  
повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;  
хоккейный тормоз правой или левой ногой;  
подскок "козлик";  
спираль вперед на правой и левой ноге;  
выпад вперед на правой и левой ноге.  
открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги;  
передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги;  
балетный (ballet)\* прыжок с правой или левой ноги;  
\* Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу.  
беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки;

- Руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными.  
Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела;  
- голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);  
- Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;  
- При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной;  
- Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.  
**На этапе ледовой адаптации** длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.  
**На этапе становления навыка скольжения** каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях. Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.  
**На втором и третьем году обучения** к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.  
Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе-соревновательные программы.  
**Для ледовой разминки** подбираются

выполняется с хода назад наружу вращение "винт" - модификация для начинающих.

- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;
- перекидной прыжок с места;
- прыжок "мазурка"\* с правой или левой ноги.

Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.

Пример: исходное положение - правая нога назад наружу;

отталкивание - зубцом левой ноги;

приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.

комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;

- циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги, основной шаг

(попеременное многократное отталкивание);

- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;

- вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);

- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;

- полу-флип;

- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги;

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

- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;

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

- тулуп 1 оборот;

- вальсовые тройки с левой и правой ноги; вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);

- шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

- беговые вперед и назад по восьмерке;

- сальхов 1 оборот;

- дуги вперед с махами: 4-6 раз;

упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.

Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.

Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.

С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.

На 2 - м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным условием работы над осанкой.

Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.

#### **Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2 и 3 - году обучения.**

Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные - с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.

При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса.

Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги - до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий - 2-3).

**В соревновательном периоде** на 2 году обучения сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем.

Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле.

На третьем году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что позволяет специфика физиологических особенностей детей данного возраста.

<p>- лутц 0.5 оборота;</p> <p>- комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп;</p> <p>- тройки назад внутрь в обе стороны;</p> <p>- вращение винт назад (минимум 3 оборота);</p> <p>- вальс по восьмерке;</p> <p>- Риттбергер 1 об.;</p> <p>- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 об.;</p> <p>- вращение в волчке (минимум 3 оборота);</p> <p>- комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь;</p> <p>- спираль назад наружу; (по часовой и против часовой стрелки);</p> <p>- серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки;</p> <p>- Флип 1 об.;</p> <p>- комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер;</p> <p>- серия прыжков:</p> <p>1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении "полу-шпагат" с приземлением через зубец на ход вперед внутрь –тулуп 1 об.</p> <p>вращение " либела " (минимум 3 оборота);</p> <p>комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге);</p> <p>тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;</p> <p>комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны)</p> <p>прыжок "шпагат";</p> <p>лутц 1 об.;</p> <p>комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов;</p> <p>аксель;</p> <p>комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов - 6</p> <p>шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки).</p>	<p><b>Моделирование соревновательных ситуаций на 2 и 3 – году обучения</b></p> <p>Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моделирование соревновательной разминки;</li> <li>- прокат соревновательных программ на разные трибуны;</li> <li>- прокат в соревновательных костюмах;</li> <li>- прокат после жеребьевки;</li> <li>- моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.).</li> </ul> <p><b>Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей.</b></p> <p>Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации.</p> <p>По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды.</p> <p>Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы.</p> <p>Возможна следующая последовательность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение;</li> <li>- предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм;</li> <li>- предлагается свободный выбор элементов и музыки;</li> <li>- предлагается образ и музыкальное сопровождение;</li> <li>- предлагается создать образ.</li> </ul> <p>Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.</p>
<p><b>ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Средства ОФП</b></p> <p>- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается</p>

развития основных мышечных групп;  
- элементы различных видов спорта:  
- легкой атлетики:  
беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания);  
- гимнастики (спортивной и художественной);  
- подвижные игры;  
- плавание;  
- элементы спортивных игр.

### **СФП**

Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;  
Комплексы упражнений для развития взрывной силы;  
Комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей;  
Комплексы упражнений для развития гибкости;  
Ритмика;  
Хореография.

тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.  
На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.  
На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.  
При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.  
Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.  
Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.  
При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.  
Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.

## Тренировочные группы

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

В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 5 - дневный микроцикл избирательной направленности для ТГ до 2-х лет обучения и комплексного развития качеств для тренировочных групп свыше двух лет обучения.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Направленность и уровень нагрузки в микроциклах  
по периодам подготовки в годичном макроцикле на тренировочном этапе подготовки**

Период		МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	Обще подготовительный  этап	ОП ординарный, втягивающий	- скорость, - скоростно-силовая, - ловкость, - двигательная координация, - гибкость, - общая выносливость.	Средний ОФП-70% СФП-30%
		ОП ординарный	- скорость, - скоростно-силовая, - ловкость, - двигательная координация, - гибкость, - общая выносливость.	Средний ОФП-60% СФП-40%
		ОП ударный	- быстрота реакции, - ловкость, - специальная выносливость, - общая выносливость, - гибкость.	Большой ОФП-50% СФП-50%
	Специально подготовительный  этап	СП ударный	- скоростная выносливость, - скоростно-силовая, - двигательная координация, - специальная выносливость, - общая выносливость, - гибкость.	Большой ОФП-60% СФП-40%
		Восстановительный	- гибкость, - двигательная координация, - общая выносливость.	Небольшой ОФП-60% СФП-40%
		СП базовый ординарный	- техника, - двигательная координация, - скорость, - скоростно-силовая, - гибкость, - общая выносливость.	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
		СП базовый ординарный	- техника, - двигательная координация,	Средне-большой СТП-60%

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- скорость,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- сила,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	<p>ОФП-10% СФП-30%</p>
	СП базовый ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скоростная выносливость,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- сила,</li> <li>- силовая выносливость,</li> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	<p>Большой СТП-60% ОФП-5% СФП-35%</p>
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гибкость,</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul>	<p>Небольшой ОФП-50% СФП-50%</p>
	СП базовый ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скорость,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- сила,</li> <li>- гибкость,</li> <li>- постановка программ.</li> </ul>	<p>Средне-большой СТП-60% ОФП-15% СФП-35%</p>
	СП базовый ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника, постановка программ,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скоростная выносливость,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- сила,</li> <li>- силовая выносливость,</li> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	<p>Большой СТП-70% ОФП-5% СФП-25%</p>
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- постановка программ,</li> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость,</li> <li>- психо-эмоциональная разгрузка.</li> </ul>	<p>Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%</p>

		СП базовый ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- постановка программ,</li> <li>- контроль,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- сила,</li> <li>- гибкость,</li> </ul>	Средне-большой СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
Специально-подготовительный этап	МЦ-контрольно-Подготовительный СП ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- контроль,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скоростная выносливость,</li> <li>- сила, гибкость,</li> </ul>	Пределный СТП-80% СФП-20%	
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- постановка программ,</li> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость,</li> <li>- психо-эмоциональная разгрузка.</li> </ul>	Малый СТП-70% ОФП-5% СФП-25%	
	СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- постановка программ,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- прыжковая выносливость,</li> <li>- гибкость,</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul>	Средний СТП-70% ОФП-5% СФП-25%	
	СП Ударный Моделирующий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- прыжковая выносливость,</li> <li>- гибкость,</li> </ul>	Большой СТП-80% СФП-20%	
	СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- прыжковая выносливость,</li> <li>- гибкость,</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul>	Средний СТП-70% ОФП-5% СФП-25%	
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гибкость,</li> <li>- восстановительные мероприятия.</li> </ul>	Малый СТП-70% ОФП-5% СФП-25%	



	Подводящий ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+ надежность,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средне-большой СТП-80% СФП-20%
	МЦ - контрольно- подготовительный (соревновательный) ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+ надежность,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Около-предельный СТП-85% СФП-15%
	Восстановительный СП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника</li> <li>- гибкость,</li> <li>- психо-эмоциональная разгрузка.</li> </ul>	Средне-малый СТП-70% ОФП-20% СФП-10%
	СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- постановка программ,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- прыжковая выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
	СП ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+ надежность,</li> <li>- прыжковая выносливость,</li> <li>- специальная и скоростная выносливость,</li> <li>- сила,</li> <li>- гибкость,</li> </ul>	Средний СТП-80% СФП-20%
	СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- исполнит. мастерство, гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
	МЦ - контрольно- подготовительный (моделирующий)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+ надежность,</li> <li>- исполнит. Мастерство,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Большой СТП-75% СФП-25%

		Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая выносливость,</li> <li>- (кроссовый восстановительный бег, плавание),</li> <li>- Гибкость,</li> <li>- Восстановительные мероприятия</li> </ul>	Малый СТП-50% ОФП-50%
С О Р Е В Н О В А Т Е Л Ь Н Ы Й  Э Т А П	Подводящий, ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+ надежность,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-80% СФП-20%	
	Соревновательный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+ надежность,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Предельный СТП-90% СФП-10%	
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- восстановительные мероприятия,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Небольшой	
	Подводящий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника +надежность,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-80% СФП-20%	
	Соревновательный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+ надежность,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Предельный СТП-90% СФП-10%	
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- восстановительные мероприятия,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Небольшой	
	Подводящий, ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+ надежность,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-80% СФП-20%	
	Соревновательный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+ надежность,</li> <li>- специальная выносливость, гибкость.</li> </ul>	Предельный СТП-90%, СФП-10%	
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- восстановительные мероприятия.</li> </ul>	Малый	

СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- исполнит. мастерство,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
Подводящий, ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+ надежность,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-80% СФП-20%
Соревновательный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+ надежность,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- исполнительское мастерство,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Предельный СТП-90% СФП-10%
Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая выносливость,</li> <li>- (кроссовый восстановительный бег, плавание),</li> <li>- Гибкость,</li> <li>- Восстановительные мероприятия</li> </ul>	Малый СТП-50% ОФП-50%
СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- исполнит. мастерство,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- исполнит. мастерство,</li> <li>- прыжковая выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средне-большой СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
Подводящий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- надежность,</li> <li>- исполнительское мастерство</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость, координация.</li> </ul>	Средний СТП-80% СФП-20%
Подводящий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+ надежность,</li> <li>- исполнительское мастерство</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость, координация.</li> </ul>	Средний СТП-80% СФП-20%

	Соревновательный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+ надежность,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- исполнительское мастерство,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	<p>Предельный СТП-90% СФП-10%</p>
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая выносливость,</li> <li>- (кроссовый восстановительный бег, плавание),</li> <li>- Гибкость,</li> <li>- Восстановительные мероприятия</li> </ul>	<p>Малый СТП-50% ОФП-50%</p>
	СП - ординарный восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость,</li> <li>- медицинский контроль,</li> <li>- лечебно-профилактические мероприятия.</li> </ul>	<p>Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%</p>
	СП - ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скорость,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	<p>Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%</p>
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- постановочная работа,</li> <li>- импровизация,</li> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	<p>Средний СТП-70% ОФП-10% СФП-20%</p>
	ОП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скорость,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- постановочная работа,</li> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	<p>Средне-большой СТП-70% ОФП-10% СФП-20%</p>
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двигательная координация,</li> </ul>	<p>Средний СТП-60%</p>



	шпагаты. Большой теннис. Волейбол Баскетбол	1ч 40 мин 40 мин	выносливость, Психоэмоциональная разгрузка.
<b>СФП</b>	<b>Круговая тренировка (Программный бег)</b> Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя. Скрестный бег в обе стороны. Туры вправо-влево с выездом. Бедуинский. Ускорение. Упр. на пресс: Упр. для мышц спины: Бег спиной, взгляд через правое плечо. Отжимания. Прыжки вверх, Бег спиной, взгляд через левое плечо. Многоскоки. Упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо. Упр. с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед. Прыжки со скакалкой: двойные - тройные. туры с выездом. 2 аксель подряд. Бег с максимальной скоростью 200м. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин	10-15 сек 15м 8 раз 2 раза 15 м 15 15 10 м 15 4-5 10 15 м 5 x 5 5 раз 15-20 20-30 раз 3 раза 3 раза 200м 1-2 подхода	Скор .-силовая выносливость, спец. выносливость, двигательная- координационное., психоэмоциональная. разгрузка

<p><b>СФП</b> <b>I. Имитационные упражнения</b></p>	<p>Туры: двойные, два двойных подряд, 2,5 оборота, 3-ые и более. тур с выездом 2-2,5 об. 2 аксель Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке, - справа- собрать в группировку со скручивание туловищ. Бедуинский, подряд в обе стороны. Удержание позы выезда с левой и правой ноги. Комбинированное вращение: ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета).</p>	<p>5-6 раз 3-5 раз 4-5 раза 5 раз 2-3 раза 7раз  10-15 раз  5-7 раз  10 раз  3-5 раз 30 сек; 1 мин; 1 мин.30 сек  2-3 раза 30мин</p>	
<p><b>II. Хореография</b></p>	<p>Классический экзерсис  Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский).  “Джаз-класс” (модерн).</p>	<p>20-30мин 1ч</p>	<p>Координация, равновесие, сила мышц, ориентир. в пространстве. Развитие. ритма, танцевальности, соединения. образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соединения образа, совершенствование выразительность движений.</p>

**Содержание средств и их направленность  
для развития физических качеств.**

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания. Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (прямых и косых м-ц). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы	15 раз 20 раз  10-15 x 3 раз 10-20-30-45 сек
Скоростно-силовые	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упр.: подтягивания, отжимания, пистолетик Упр. на пресс. Упр. для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. прыжковые упр. на стопу	10-15 (с) 15 (с) 5 10 раз x 3 30сек 20-30м 20-30м 20-30м
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2x2-ых на двух; 2x2-ых на кажд.; 1x3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упр. с резиной.	До падения скорости До падения скорости До падения скорости До падения скорости 30м 30м 10м x 4 10 -15раз
Скоростная выносливость.	Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упражнения. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силовые упр. на скорость.	
Специальная выносливость.	В круговой тренировке имитационные упражнения На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-координационное. упр., скорост.-силовые упражнения	комплексы длительностью от 2-3 мин. до 5-8 мин.
Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувырки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30 мин 20-30 мин 20 мин 7-10 мин 20-30 мин 3 x 3 5 x 5 5-7 5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием	5' 5 раз 7-10 раз



Двигательная координация.	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 x 8). Удержание позы выезда на т'. Имитационные упр. Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Гимнастические. упр. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 x 5  5-7 раз 2 раза  30сек-1 мин-1 мин.30 сек 10-15 мин 1ч 1 мин 30 сек 25-30 сек
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

Ниже приводится классификация упражнений по направленности средств подготовки, а также их дозировка в одном тренировочном занятии.

#### Классификация упражнений по своей направленности.

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания, Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (сгиб. туловища к ногам, сгибание ног за голову, "складка"). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, "лодочка"). Удержание в позы "лодки".	15 раз 20 раз 10x3 раз  1'(мин)
Скоростно-силовая.	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени: подтягивания, отжимания, пистолетики. Метание на дальность. Упр. на пресс. Упр. для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. Комплекс им. Кобелева. Впрыгивания в скакалку. "Крокодил".	10-15" (с) 15" (с) 5" 5-7раз x 3 30" 30" 20-30 м 20-30 м 20-30 м 10" 20м

Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух, 2х2-ых на кажд; 1х3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упр. с резиной.	1'.40''-1'.50'' 1'.30'' 1' 30м 30м 10м x 4 10 раз
Скоростная выносливость	Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упр. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор-сил. и силов. упр. на скорость.	10' 25-30' 7-10'
Специальная выносливость.	В круговой тренировке имитационные упр. Туры влево-вправо в 1-н оборот. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур на выезд. Аксель (2, 3 об.) подряд. Упр. с резиной. На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-координационные упражнения	5 x 5 1раз 3 раза 5 раз
Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувырки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30' 20-30' 20' 7-10' 20-30' 3 x 3 5 x 5 15-20' 5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 4-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием стумбочки.	5' 5 раз 7-10 раз
Двигательная координация.	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр. Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 x 5 5-7 раз 2 раза 30''-1'-1'.30'' 10-15' 1 ч. 1'30'' 25-30''
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

## Схемы недельных микроциклов для групп совершенствования спортивного мастерства

Построение недельных циклов подготовительного периода на этапе базовой подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства.

В подготовительном периоде выделяют два основных этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного периода по видам подготовки:

ОФП - повышение уровня функциональной и физической подготовленности, совершенствование физических качеств. Выполнение этих задач создает предпосылки для выполнения задач СФП. В свою очередь выполнение задач СФП создает предпосылки для выполнения задач СТП.

Базовый общеподготовительный этап может состоять из двух мезоциклов. Первый - длительностью 2 микроцикла (2 общеподготовительных одинарных) - втягивающий.

Второй мезоцикл имеет длительность 4-х микроциклов (1-общепод-готовительный ординарный, 2-общеподготовительных ударных, 1-восстановительный). Уровень нагрузки достигает больших и предельных величин. В таблице приводится примерная направленность и уровень нагрузки микроциклов 1-го этапа подготовительного периода для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

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

Второй микроцикл длится шесть дней, суммарный уровень нагрузки достигает средне - больших величин. Этот микроцикл служит отправной точкой для решения основных задач общеподготовительного этапа подготовительного периода: повышение уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствование физических качеств.

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

### Направленность и уровень нагрузки микроциклов 1-го этапа подготовительного периода для групп совершенствования спортивного мастерства

Дни микроциклов	Направленность	Уровень нагрузки	Субъективная личностная оценка эффективности тренировочного
1.	Скорость, скоростно-силовая, гибкость.	Небольшая	70%
2.	Скорость, выносливость, гибкость.	Средняя	70%
3.	Ловкость, двигательно-координационная, гибкость.	Средняя	70%
4.	Скорость, скоростно-силовая, выносливость, (спец.), гибкость	Предельная	89.5%
5.	Скоростно-силовая, ловкость, быстрота реакции, двигательно-координационная, гибкость.	Средняя	76.7%
6.	Скоростно-силовая, двигательно-координационная, гибкость.	Большая	82.3%

7.	Сила, выносливость (спец.), ловкость, быстрота реакции, гибкость.	Большая	90%
8.	Ловкость, быстрота реакции, двигательно-координационная, гибкость.	Небольшая	92.5%
9.	Скор.-силовая, выносливость, вынослив, (спец.), ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Предельная	95.5%
10.	Скорость, вынослив. (спец.), ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд, гибкость.	Средняя	77.5%
11.	Сила, вынослив, (спец.), ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд., гибкость.	Средняя	92.5%
12.	Сила, скор.-силовая, вынослив. (спец.), двигательно-координационная гибкость.	Большая	93.5%
13.	Скорость, ловкость, быстрота реакции, двиг.- коорд., гибкость.	Небольшая	82.5%
14.	Скор-силов, выносливость, (спец.), ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Предельная	94.5%

В каждом из этих микроциклов тренировочные занятия чередуются по своей направленности, то есть нагрузка этого периода определяется большим объемом и разнообразной направленностью упражнений.

Ниже приводится классификация упражнений по направленности средств подготовки, а также их дозировка в одном тренировочном занятии.

### Классификация упражнений по своей направленности.

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания, Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (сгиб. туловища к ногам, сгибание ног за голову, "складка"). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, "лодочка"). Удержание в позы "лодки".	15 раз 20 раз 10x3 раз  1'(мин)
Скоростно-силовая.	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени: подтягивания, отжимания, пистолетки. Метание на дальность. Упр. на пресс. Упр. для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. Комплекс им. Кобелева. Впрыгивания в скакалку. "Крокодил".	10-15'' (с) 15'' (с) 5'' 5-7раз x 3 30'' 30'' 20-30 м 20-30 м 20-30 м 10'' 20м

Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух, 2х2-ых на каждый.; 1х3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упражнения с резиной.	1'.40"-1'.50" 1'.30" 1' 30м 30м 10м x 4 10 раз
Скоростная выносливость.	Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упражнения Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силовые упражнения на скорость.	10' 25-30' 7-10'
Специальная выносливость.	В круговой тренировке имитационные упр. Туры влево-вправо в 1-н оборот. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур на выезд. Аксель (2, 3 об.) подряд. Упражнения с резиной. На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-координационные упражнения	5 x 5 1раз 3 раза 5 раз
Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувьрки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30' 20-30' 20' 7-10' 20-30' 3 x 3 5 x 5 15-20' 5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 4-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием с тумбочки.	5' 5 раз 7-10 раз
Двигательная координация.	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр. Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. Общеразвивающие упражнения. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 x 5 5-7 раз 2 раза 30"-1'-1'.30" 10-15' 1 ч. 1'.30" 25-30"
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики, Шпагаты, Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

Для воспитания силовых способностей использовались упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполнялись, на максимальное количество раз до предела (до отказа).

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения выполняемые за определённые промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки, комплекс Кобелева В.В. и т.д. Для воспитания скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с резиной. Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов. Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.

Для воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты, волейбол, теннис, акробатические упражнения.

Быстроту реакции можно совершенствовать с помощью выполнения разнообразных упражнений из нестандартных положений, упражнений со скакалкой, туры и др.

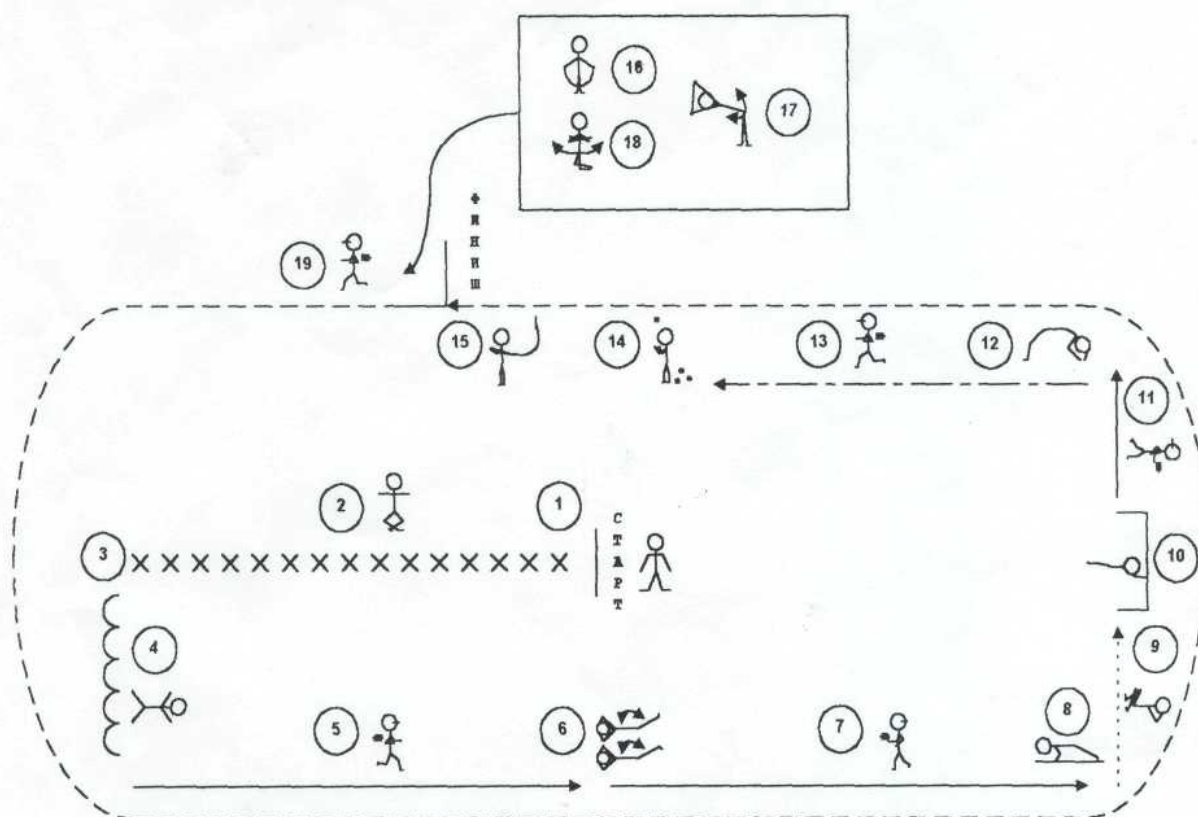
Для совершенствования двигательной координации также можно использовать туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные упражнения, хореографические упражнения, плавание и т.д.

Гибкость совершенствуется с помощью выполнения акробатических упражнений: мостиков, шпагатов, а также специфических упражнений «Бильман», захватов ноги из положения «ласточки».

Примерная модель урока (по круговой тренировке) в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Модель урока представлена на рис. 1.

Для проведения круговой тренировки можно использовать территорию футбольного поля и теннисный корт с резиновым покрытием.



### Рис. 1 Круговая тренировка.

Старт дается с центра поля, упражнения на всех станциях выполняются на качество исполнения и скорость.

Расстояние между станциями преодолевалось бегом в среднем темпе.

Станция 1	Вращение мелкими прыжками на двух ногах вокруг себя, на одном месте, время выполнения 3 секунды.
Станция 2	Скрестный бег с изменением направления движения. Продолжительность бега -30 м.
Станция 3	Туры, попеременно вправо-влево с акцентом на раскрытие, на выезд. Пять туров в одну сторону, пять - в другую.
Станция 4	Бедуинский с продвижением 5 раз.
Станция 5	Бег с ускорением. Набор максимальной скорости бега. Дозировка -15-20 м.
Станция 6	Упражнения на мышцы живота: сгибание туловища к ногам - 7 раз; упражнения для мышц спины: лодочка (и. п. лежа на животе, одновременное разгибание ног и пояса верхних конечностей) - 8 раз; лодочка со скручиванием (пояс верхних конечностей скручивается в поднятом положении попеременно вправо-влево) - 8 раз.
Станция 7	Бег спиной, взгляд направлен через правое плечо, левая рука находится впереди, правая - сзади - 20 м. Имитация подсечки назад вправо.
Станция 8	Отжимания. Грудью касаться земли, локти вдоль туловища - 7 раз.
Станция 9	Гусиный шаг, руки за голову - 7-10 м.
Станция 10	Прыжки вверх с продвижением, доставать рукой до верхней перекладины ворот - 3 раза.
Станция 11	Бег спиной, взгляд через левое плечо - 10 м..
Станция 12	Мостик - встать - складка - 5 раз.
Станция 13	Многоскоки - 15-20 м. Работать руками одновременно сзади - наверх.
Станция 14	Упражнения с теннисным мячом: подбросить над головой - повернуться 1 оборот - поймать, попеременно влево - вправо - 5х5.
Станция 15	Упражнения с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх - 7 раз; сзади руки с резиной выбросить вперед - 7 раз.
Станция 16	Тройные прокруты со скакалкой - 25 раз.
Станция 17	Круговые вращения туловищем, в руках скакалка, сложенная вчетверо, влево - вправо по 3 раза, не останавливаясь тур в 2 оборота с выездом - 1 раз.
Станция 18	Два двойных «акселя» подряд, без остановки - 3 раза.
Станция 19	Бег с максимальной скоростью - 300 м.

Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха 30 секунд или без интервала два раза подряд.

Примерная направленность занятий и уровень нагрузки в них в различных микроциклах в годичном цикле подготовки для спортсменов, занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства.

#### **Направленность и уровень нагрузки в микроциклах по периодам в годичном цикле подготовки для фигуристов в группах ССМ**

период		МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
Подготовительный	Общеподготовительный этап.	ОП уд.	Скоростно-силовая, Выносливость Ловкость, Двигательная координация, Гибкость.	Предельный
		ОП уд.	Скоростно-силовая, скоростная выносливость, ловкость, Гибкость.	Предельно большой
		Восстановительный	Быстрота реакции, Ловкость, Гибкость.	Небольшой
	Специальный подготовительный	СП уд.	Скоростно-силовая, Скоростная выносливость, Ловкость, Гибкость, Двигательная координация, Скорость.	Большой

	этап	Подводящий	Гибкость, двигательная координация, Скоростно-силовая, Скорость.	Средний
		Подводящий	Гибкость, двигательная координация, скорость, гибкость.	Большой
		Соревновательный	Гибкость, двигательная координация, скорость.	Средне-большой
		Восстановительный	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
		СП уд.	Скоростно-силовая, скоростная выносливость ловкость, гибкость. скорость, двигательная координация,	Предельный
Соревновательный		Контрольно-подготовительный	Скоростно-силовая быстрота реакции, скорость, двигательная координация, гибкость.	Большой
		Подводящий	Скоростно-силовая, скорость, скоростная выносливость, двигательная координация, гибкость	Предельный
		Подводящий	Скоростно-силовая, скорость, двигательная координация, гибкость.	Большой
		Соревновательный	Гибкость двигательная координация, гибкость.	Небольшой
		Подводящий	Скоростно-силовая, скорость, двигательная координация, гибкость	Большой
		Соревновательный	скорость, двигательная координация, гибкость	Большой
		Восстановительный	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
		ОП	Скоростно-силовая скорость, скоростная выносливость сила, ловкость, быстрота реакции, двигательная координация, гибкость.	Средний
		Восстановительный	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
подготовительный		Восстановительный	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
		ОП орд.	Сила, скорость, ловкость, двигательная координация, гибкость.	Средний
		ОП орд.	Скоростно-силовая, скорость, скоростная выносливость, гибкость. ловкость, двигательная координация,	Большой
		Восстановительный	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
		ОП орд.	Сила, скорость, ловкость, двигательная координация, гибкость.	Большой
		ОП орд.	Скоростно-силовая, скорость, скоростная выносливость, гибкость. ловкость, двигательная координация,	Средний



**Средства подготовки 1-го этапа подготовительного периода  
для групп совершенствования спортивного мастерства**

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воздействия
ОФП	<p>Элементы легкой атлетики:  многоскоки,  челночный бег,  бег с ускорением,  бег с хода,  бег с изменением фронта,  направления и скорости движения,  гусиный шаг,  метания,  подтягивания,  отжимания,  пистолетики,  выпрыгивания из пистолетиков,  Упражнения на пресс.  сгибание туловища к ногам, и со  скручив.; лодочка  удержание позы лодочки,  Прыжки со скакалкой:  двойные,  тройные,  комбинация,  Прыжки в глубину.  "Крокодил" (один держит за ноги,  другой идет на руках  горизонтально)  Упражнения с теннисным мячом:  подбросить, повернуться 1 оборот,  поймать (вправо-влево).  Элементы гимнастики:  колесо,  кувырки,  мостик, ходьба в мостике,  переворот через стойку в мостик,  шпагаты.</p> <p>Большой теннис.  Волейбол.</p> <p>Эстафеты</p>	<p>20-30м x 2  10м x 4  30м  30м  25-30' (2км)    15-20м  5-7 x 3 раза  10-15"  15"  5"  20м  30"    30"  1'    200 раз  1'  1'30"  5-7 раз  20м    5 раз    5 раз  2-3 x 3 раза  15-20"  5 раз  1' x 3 раза    1ч    40'    20-30'</p>	<p>Быстрота, скоростно-  силовая, выносливость,  спец. выносливость  .,сила, быстрота реакции,  коорд, подвиж. в  суставах</p> <p>Координация, гибкость,  подвижн. в суставах,  быстрота реакции, дисц.  Организации  Скорость, быстрота  реакции, спец.  выносливость,  выносливость, резкость,  ловкость, специф. работа  правой руки, реакция,  прыгучесть, скор.-  силов. работа рук,  подвижн. в суставах  Скоростно-силовая,  выносливость, спец.  выносливость, психоэмоц.  разгрузка и загрузка.</p>
	<p>Круговая тренировка  Вращения маленькими  прыжками на двух ногах на  одном месте вокруг себя.  Скрестный бег в обе стороны  Туры вправо-влево с выездом  Бедуинский  Ускорение  Упр. на пресс:  сгибание туловища к ногам,  сгибание ног за голову.  Упр. для мышц спины:  лодка со скручиванием  Бег спиной, взгляд через правое</p>	<p>3"    30м  5 x 5  5 раз  15-20м    7 раз  7 раз    8 раз  20м</p>	

	плечо. Отжимания Гусиный шаг Прыжки вверх, достать до верхней перекладины ворот Бег спиной, взгляд через левое плечо Мостик – встать - наклон Многоскоки Упр.с теннисным мячом подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо Упр.с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед Прыжки со скакалкой: тройные Круговые вращения туловищем, в руках скакалка, влево-вправо по три раза, тур с выездом 2 «аксель» подряд Бег с максимальной скоростью 300 м Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха 30” или без интервала.	7 раз 7-10м 3 раза 10м 5 раз 15-20 раз 5 x 5 7 раз 7 раз 25 раз 1 раз 1 раз 300м	
<b>СФП</b> I. Имитационные упражнения	Туры двойные два двойных подряд 2,5 оборота 3-ые и более Круговые движения туловищем влево-вправо 8 x 8 со скакалкой на вытянутых руках – тур с выездом 2-2,5 об. 2 аксель подряд Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед	1-2 раза 3-5 раз 1-2 раза 5-7 раз 2-3 раза 3-5 раз 10 раз	
	Резина в правой руке, - справа - собрать в группировку со скручивание туловища.	10 раз	
<b>II.</b> Хореография	Бедуинский, подряд в обе стороны Упражнения позы выезда с левой и правой ноги Комбинированное вращение: Ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета) Классический экзерсис + аллегро Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский)	3-5 раз 30”; 1’; 1’.30” 2-3 раза 20-30’ + 20’ 1ч	Координация, равновесие, сила мышц, ориентировка в пространстве. Разв. ритма, такта, танцевальности, соед. образа, выразительность движений, владение

	«Джаз-класс» (модерн)	1ч	телом, танцевальность Характерность соединение образа, совершенствование выразительность движений
--	-----------------------	----	--

### 3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическую подготовку необходимо проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

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

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

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед. В группах совершенствования спортивного мастерства - во время всего процесса обучения.

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

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее. В таблице 29 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

#### План теоретической подготовки

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

	человека.	<p>сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</p> <p>Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему.</p> <p>Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p>	
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна.</p> <p>Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).</p> <p>Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.</p> <p>Гигиена одежды и обуви.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках.</p> <p>Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.</p> <p>Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.</p>	Весь период подготовки.
5.	Правила поведения	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.	НП
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.</p> <p>Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.</p> <p>Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.</p> <p>Первая помощь при ожогах и обморожениях.</p> <p>Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.</p>	НП и ТГ
7.	Терминология фигурного катания	<p>Названия элементов.</p> <p>Скольжение. Уровни сложности предписанных</p>	НП ТГ

		элементов фигурного катания на коньках	
8.	Правила организации и проведения соревнований.	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.	ТГ
9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.	ТГ свыше двух лет.
10.	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.	ТГ свыше двух лет.
11.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы

### **ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решать ряд важнейших вопросов подготовки. Занятия проводятся в групповой форме на льду и в зале. На этапе начальной подготовки особое внимание при объяснении задания уделяется идеальному показу. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства учащимся объясняют влияние упражнений на организм. Происходит детальное обсуждение движений используемых в короткой и произвольной программе.

В ходе занятий учащиеся приобретают знания о хореографической терминологии, средствах музыкальной выразительности.

Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты и силы.

В основе успешного использования элементов хореографии в фигурном катании должно лежать умение выбрать из большого числа существующих упражнений те, которые с наибольшей эффективностью способствуют решению конкретной задачи данного этапа подготовки фигуриста.

Для повышения эффективности обучения обязательным фигурам рекомендуются упражнения на полу в удержании простых поз, важных при скольжении по дугам. Используя различные смены положений, стоя на одной ноге, необходимо совершенствовать способность тонко менять положение стопы и готовиться к различным поворотам. Специально отрабатывается красивая постановка свободной ноги.

В процессе хореографической подготовки к произвольному катанию используют различные упражнения, совершенствующие чувство ритма, пластику и выразительность

движений, необходимые позы для произвольного катания (ласточка, кораблик и др.), развивающие музыкальность. Совершенствуется выполнение комбинаций шагов в различных ритмах; разучиваются различные позы при вращениях и проводится тренировка во вращениях с использованием имитационных упражнений (пируэта, винта, вращения в ласточке и др.). Большое внимание уделяется совершенствованию прыжков в зале. Используют для этого упражнения, помогающие овладеть правильным толчком и движениями руками, совершенствуются группировки в прыжках и строгая дисциплина движений в воздухе при приземлении.

Средства	Направленность воздействия
Бедуинский, подряд в обе стороны. Упражнения позы выезда с левой и правой ноги. Комбинированное вращение: Ласточка, волчок, бильман, смена ног, Ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета). Классический экзерсис+аллегро Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский). «Джаз-класс» (модерн)	Развитие чувства ритма, соединение образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Координация, равновесие, сила мышц, ориентирование в пространстве. Развитие ритма, такта, танцевальности, соединение образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соединений образа, совершенствование выразительности движений.

#### 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 их преодоления используются необычные 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.

## **5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Спортивная школа организует воспитательную работу с учащимися согласно раздела «Воспитательная работа» годового плана работы школы, утвержденного директором школы. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих - умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив;

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение турниров по хоккею с шайбой приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями в ДЮСШ - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед матчем необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Турниры могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

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

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

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

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

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

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



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

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

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

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

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

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

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

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в

форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий 'на дом'. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

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

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

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

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

## **6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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

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

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

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

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

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

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки

отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

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

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

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

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

**Педагогические средства восстановления** являются основными и предусматривают следующие.

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

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

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

✓ обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

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

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

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

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

**Фармакологические средства имеют следующие группы:**

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

1. Препараты пластического действия.

2. Препараты энергетического действия.

3. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.

4. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

5. Стимуляторы кроветворения.

6. Антиоксиданты.

7. Печеночные протекторы.

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

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

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

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

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

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

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

#### **Антидопинговые мероприятия**

Понятие «допинг» введено в спорт с 1865 года (по другим данным - значительно раньше) и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях».

В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

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

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

✓ Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб.

✓ Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов.

✓ Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

✓ Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.

✓ Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.

✓ Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При реализации настоящей программы необходимо:

✓ формировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;

✓ обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;

✓ создать представление о допинге в спорте, и что самое важное, о его последствиях для спортсменов;

✓ обеспечить выполнение спортсменом антидопинговых правил.

### **Техника безопасности в процессе обучения**

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогических продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;
- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения занятия;
- продолжительность занятий с учетом содержания и возраста детей.

При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

#### **1. Общие требования**

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий, отдыха и личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по фигурному катанию на коньках возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

1.5. Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

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

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

2.1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, форму).

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3. Провести разминку.

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

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

3.1. Запретить все калитки на ледовой арене.

3.2. Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3.3. Не допускать катания учащихся на тесных или свободных коньках.

3.4. Не выпускать учащихся на лед и отпускать учащихся в раздевалки только со своего разрешения.

3.5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

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

В аварийных случаях тренер-преподаватель обязан:

4.1. При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

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

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

5.1. Отвести учащихся в раздевалку.

5.2. Проследить за тем, чтобы:

- обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;

- убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

(или сумку).

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

### **ТЕСТЫ**

#### **вступительных испытаний для зачисления**

#### **в группы этапа начальной подготовки при приеме на обучение по программе спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках»**

**1. Бег 30 м:** выполняется бег с высокого старта на дистанцию 30 метров.

**2. Челночный бег 3x10 метров:** старт выполняется с высокой стойки, опираясь на одну руку. Необходимо пробежать 3 отрезка по 10 метров. В конце каждого отрезка нужно коснуться рукой пола.

**3. Прыжки на скакалке на двух ногах:** выполняется толчком двух ног от поверхности пола со скакалкой в руках.

**4. Прыжки на скакалке на одной ноге:** выполняется толчком одной ноги от поверхности пола со скакалкой в руках.

**5. Прыжок в длину с места:** выполняется толчком с двух ног с взмахом рук от линии края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

**6. Прыжок вверх с места:** выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой.

**7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек:** выполняется из исходного положения упора лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук

выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии -голова, туловище, ноги.

**8.Подъем туловища (кол-во раз за 60 сек.):** тестируемый, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

**9.Выкрут прямых рук вперед-назад:** выполняется с палкой, на которую нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

№№	Элементы	Баллы	Требования к выполнению	
			Девушки	Юноши
1.	Бег 30 м (сек)	5	7,2	6,9
		4	7,9	7,9
		3	8,0	8,0
		2	8,1	8,1
		1	8,2	8,2
2.	Челночный бег 3х10 м (сек)	5	10,0	10,0
		4	10,1	10,1
		3	10,2	10,2
		2	10,3	10,3
		1	10,4	10,4
3.	Прыжки на скакалке на двух ногах (раз)	5	47 и более	47 и более
		4	46	46
		3	45	45
		2	44	44
		1	43 и менее	43и менее
4.	Прыжки на скакалке на одной ноге (раз)	5	28 и более	28 и более
		4	27	27
		3	26	26
		2	25	25
		1	24 и менее	24 и менее
5.	Прыжок в длину с места	5	98 и более	97 и более
		4	97	96
		3	96	95
		2	95	94
		1	94 и менее	93 и менее
6.	Прыжок вверх с места	5	20 и более	22 и более
		4	19	21
		3	18	20
		2	17	19
		1	16 и менее	18 и менее
7.	Подъем туловища из положения лежа за 60 с	5	9 и более	10 и более
		4	8	9
		3	7	8
		2	6	7
		1	5 и менее	6 и менее
8.	Сгибание и разгибание	5	5 и более	9 и более



	рук в упоре лежа за 60 с	4	4	8
		3	3	7
		2	2	6
		1	1 и менее	5 и менее
9.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата, см)	5	55 и менее	55 и менее
		4	56	56
		3	57	57
		2	58	58
		1	59 и более	59 и более

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контроль неотъемлемая часть подготовки. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение учащимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке, а также их положительная динамика.

После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы - итоговая.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в фигурном катании на коньках;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации юных фигуристов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- а) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
- б) полноту выполнения образовательной программы;
- в) обоснованность перевода воспитанников на следующий этап или год обучения;
- г) результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

### НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,82с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,03с)
	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-	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)

силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей и специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 30 м (не более 10,5 с)	Бег 30 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 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5с)
	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)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
-------------------	---------------------------

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 174 см)	Прыжок в длину с места (не менее 169 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)
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)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,75 с)
	Бег 400 м (не более 81,3 с)	Бег 400 м (не более 84,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года обучения**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 метров (сек.)	5	7,2	7,4
	4	7,4	7,6
	3	7,8	7,8
	2	8,0	8,0
	1	9,0	8,1
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	9,6	9,8
	4	9,8	9,9
	3	9,9	10,0
	2	10,0	10,1
	1	10,1	10,2
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места (см.)	5	100	100
	4	98	99
	3	97	98
	2	96	97
	1	95	96
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	5	12	11
	4	11	10
	3	10	9
	2	9	8
	1	8	7
Набрать не менее 3 баллов			
Упражнение «Пистолетик»	5	6	5
	4	5	4

	3	4	3
	2	3	2
	1	2	1
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
<b>Набрать не менее 15 баллов по всем видам упражнений</b>			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	60-56	60-56
	4	55-51	55-51
	3	50-47	50-47
	2	45-41	45-41
	1	40	40
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	5	30/30	30/30
	4	29/29	29/29
	3	28/28	28/28
	2	27/27	27/27
	1	26/26	26/26
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Тур	5	315	315
	2	180	180
	1	150	150
<b>Набрать не менее 2 баллов</b>			

Набрать не менее 8 баллов по всем видам упражнений

Технико-тактическое мастерство, ледовая подготовка  
- выполнить норматив разряда «Юный Фигурист».

По всем видам подготовки набрать не менее 23 баллов. По хореографической подготовке получить зачет.

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ II-III года обучения

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		Свыше года	Свыше года
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 метров (сек.)	5	6,9	7,2
	4	7,1	7,3
	3	7,2	7,4
	2	7,3	7,5
	1	7,5	7,6
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	9,0	9,6
	4	9,1	9,8
	3	9,2	9,9
	2	9,3	10,0
	1	9,4	10,1
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки в длину с места (см.)	5	112	104
	4	111	103
	2	109	101
	1	108	99
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	5	13	12
	4	12	11
	3	11	10
	2	10	9
	1	9	8
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Отжимания (количество раз в мин.)	5	13	8
	4	12	7

	3	11	6
	2	10	5
	1	9	4
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 15 баллов по всем видам упражнений			
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		Свыше года	Свыше года
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	70-66	70-66
	4	65-61	65-61
	3	60-56	60-56
	2	55-51	55-51
	1	45	45
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	5	35/35	35/35
	4	34/34	34/34
	3	33/33	33/33
	2	32/32	32/32
	1	31/31	31/31
Набрать не менее 3 баллов			
Тур	5	360	360
	2	205	205
	1	180	180
Набрать не менее 2 баллов			
Набрать не менее 8 баллов по всем видам упражнений			

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		Свыше года	Свыше года
Технико-тактическое мастерство, ледовая подготовка - III юношеский			

По всем видам подготовки набрать не менее 23 баллов. По хореографической подготовке получить зачет.

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Контрольные упражнения	Балл	Юноши			Девушки		
		ТГ		ССМ	ТГ		ССМ
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	Весь период	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	Весь период
1. Бег 30 метров	<b>5</b>	<b>5,7</b>	<b>5,3</b>	<b>5,0</b>	<b>5,9</b>	<b>5,8</b>	<b>5,3</b>
	4	5,8-6,2	5,4-5,8	5,1-5,5	6,0-6,4	5,9-6,3	5,4-5,8
	3	6,3-6,7	5,9-6,3	5,6-6,0	6,5-6,9	6,4-6,8	5,9-6,3
	2	6,8-7,2	6,4-6,8	6,1-6,5	7,0-7,4	6,9-7,3	6,4-6,8
	1	7,3	6,9	6,6	7,5	7,4	6,9
2. Бег 1000 метров Мин, сек	<b>5</b>	<b>4,0</b>	<b>3,7</b>	<b>3,5</b>	<b>4,2</b>	<b>4,0</b>	<b>3,7</b>
	4	4,3	4,0	3,8	4,4	4,3	4,0
	3	5,1	4,9	4,6	5,3	5,1	4,9
3. Челночный бег 3x10м (сек)	<b>5</b>	<b>7,8</b>	<b>7,5</b>	<b>7,3</b>	<b>8,1</b>	<b>8,0</b>	<b>7,5</b>
	4	7,9-8,4	7,6-8,0	7,4-7,8	8,2-8,7	8,1-8,6	7,6-8,0
	3	8,5-9,0	8,1-8,5	7,9-8,3	8,8-9,3	8,7-9,2	8,1-8,5
	2	9,1-9,6	8,6-9,2	8,4-8,8	9,4-9,9	9,3-9,8	8,6-9,0
	1	9,7	9,3	8,9	10	9,9	9,1
4. Прыжки в длину с места (см)	<b>5</b>	<b>184</b>	<b>196</b>	<b>211</b>	<b>170</b>	<b>171</b>	<b>191</b>
	4	170-184	181-195	196-210	160-169	161-170	181-190
	3	155-170	166-180	181-195	150-159	151-160	171-180
	2	140-154	151-165	166-180	140-149	141-150	161-170
	1	139	150	165	138	140	160

5. Отжимание количество раз	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
	4	16	18	22	5	6	7
	3	10	15	18	3	4	5
	2	4	8	12	2	2	3
	1	1	4	8	1	1	1

Набрать не менее 15 баллов

<b>СФП</b>							
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	<b>5</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>210</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>190</b>
	4	140	170	190	140	170	180
	3	130	160	180	130	160	170
	2	120	150	170	120	150	160
	1	110	130	150	110	130	140
Прыжки на скакалке на - ногах (количество раз в мин.)	<b>5</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>105</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>95</b>
	4	70	85	85	70	85	90
	3	65	80	90	65	80	85
	2	60	75	85	60	75	80
	1	55	65	75	55	65	70
Тур	<b>5</b>	<b>720</b>	<b>765</b>	<b>855</b>	<b>720</b>	<b>765</b>	<b>810</b>
	3	630	630	765	630	630	720
	2	600	600	700	600	600	700

Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге

Набрать не менее 9 баллов

	<b>Т-1</b>	<b>Т-2</b>	<b>Т-3</b>	<b>Т св.2-х лет</b>	<b>СС</b>
Разряд	II юношеский подтвердить	I юношеский	II спортивный	I спортивный	I спортивный подтвердить КМС, МС

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ**

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детско-юношеской спортивной школы.

Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки, (сентябрь, май - ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

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

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

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

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

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

5) **Тур** - прыжок вверх, толчком двух ног с вращением вокруг своей оси и приземлением на обе ноги. Измеряется в градусах (один оборот 360 градусов)

## 8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

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

Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения 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 обучающихся самостоятельно ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

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

Учащиеся этапа 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 учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства 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, подбирать основные упражнения разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися.

Принимать участие в судействе соревнований среди учащихся детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школ 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.

## **9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Средства и методы подготовки в фигурном катании на коньках. Санкт-Петербург государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. 2002 г.

Сборник научных трудов В.А. Апарин.

2. Программа «Фигурное катание на коньках для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва». Светский спорт. М, 2006 Г., И.В. Абсалямова.

3. Организационно-методические материалы спортивного сезона 2013-2014 г. Ростелеком. г. Москва, 2013 г. Методические материалы.

4. Лингвистический справочник-помощник для фигуристов за рубежом. г. Белгород, 2013 г., Е.В. Малахова. Справочник-помощник для фигуристов за рубежом.

5. Сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся в современном образовательном процессе: проблемы и перспективы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. ОГАОУ ДПО БелИРО, г. Белгород, 2013 г.

6. Дополнительная предпрофессиональная программа и программа спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках». ДЮСШ по ЗВС г. Белгород, 2015 г.

7. Обучение базовым элементам фигурного катания. Учебно-методическое пособие. Человек/SPORT. Москва, 2015 г.

8. Дополнительная предпрофессиональная программа и программа спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках». ДЮСШ по ЗВС г. Белгород, 2016 г.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Приказ Минспорта РФ № 38 от 19.01.2018 г.

10. Дополнительная предпрофессиональная программа (базового и углубленной) уровневой подготовки, 2019 года.