

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА**

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Специализированная детская юношеская спортивная школа
олимпийского резерва №35»

Рассмотрено:
На педагогическом совете
БУ ДО города Омска
«СДЮСШОР № 35»
Протокол № ____
« ____ » _____ 2015 г.

Утверждаю:
Директор БУ ДО города Омска
«СДЮСШОР № 35»
_____ К.В. Мельников
Приказ № ____
« ____ » _____ 2015 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по фигурному катанию на коньках

(Федеральный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках)
(Приказ № 688 от 30 августа 2013 г.)

Срок реализации программы - не менее 10 лет

Рецензент:
Коган А.И.-
Генеральный директор
Федерации фигурного катания
на коньках России

Автор-составитель:
Мельникова Ю.А.-
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры ФГБОУ ВПО
«СибГУФК»

Омск – 2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта.

Фигурное катание на коньках – это сложно-координационный вид спорта, в котором с каждым годом происходит прогрессирующие усложнения соревновательных программ. Учитывая изменения в соревновательной деятельности фигурного катания на коньках, углубленная специализация начинается в сравнительно раннем возрасте, а наивысшие достижения демонстрируются нередко в 15 – 18 лет. Таким образом, высокие спортивные достижения в фигурном катании могут быть показаны спортсменами уже в юношеском возрасте. Для выполнения соревновательных программ спортсмену необходимо овладевать разнообразием базовых и специальных движений. Что, в свою очередь, приводит к повышению требования к технической, физической подготовленности и исполнительскому мастерству начинающих фигуристов.

В связи с тем, что уровень спортивных достижений с каждым годом возрастает, это требует особого подхода к организации и методическому обеспечению системы спортивной подготовки в фигурном катании на коньках, что требуют Федеральный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и другие нормативно-правовые документы.

Одним из главных факторов, обеспечивающих эффективность спортивной подготовки по фигурному катанию в спортивной школе, является создание условий преемственности и непрерывности в обучении и развитии спортсменов. Эти факторы и определили необходимость пересмотра и разработки единой системы целей, содержания, условий тренировочного процесса на протяжении всех этапов спортивной подготовки.

В фигурное катание на коньках включаются перечень спортивных дисциплин, в рамках которых необходимо реализовывать данную программу (в соответствии с Всероссийским реестром).

Таблица

Дисциплины фигурного катания на коньках

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
одиночное катание	050 001 3 6 1 1 Я
парное катание	050 002 3 6 1 1 Я
спортивные танцы	050 003 3 6 1 1 Я
синхронное катание	050 004 3 6 1 1 Я

Структура спортивной подготовки.

Спортивная подготовка по виду фигурному катанию на коньках осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) начальной подготовки;
- 2) тренировочном (спортивной специализации);
- 3) совершенствования спортивного мастерства;
- 4) высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по фигурному катанию на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по фигурному катанию на коньках.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках;
- формирование мотивации для занятий фигурным катанием на коньках;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

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

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

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов;

4) научности, предусматривающего использование современных подходов, средств и методов тренировочного процесса с учётом современных тенденций развития науки в данном виде спорта.

Программа разработана на следующих нормативно-правовых документах:

1. ФЗ РФ «О Физической культуре и спорте в РФ» (329–ФЗ, с изм. от 06.12.2011 г. № 412–ФЗ, 25.12.2012г. № 257–ФЗ).

2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках.

3. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (от 05.03.2014г., № 31522).

4. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (от 16.08.2013г., № 636);

5. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (от 16.08.2013г. № 645).

6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ (от 12.05.2014 г. N2BM-04-10/2554).

В основе определения содержания программы были положены положения примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по фигурному катанию (2006 г.).

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1

Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	30	30	20	10	10	10
Специальная физическая подготовка (%)	20	20	23	23	17	11
Техническая подготовка (%)	46	46	50	57	60	64
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	3	3	3	4	4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1	1	4	7	9	11

1.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

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

1.3. Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	С 6 лет	С 9 лет	С 14 лет	С 14 лет

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки.

2) Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательстве порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий фигурным катанием.

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в рамках реализации программы осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.5. Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по фигурному катанию составляет:

Этапный норматив 52 недели	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	свыше года	весь период
Количество часов в неделю	8	10	10	14	14	20	20	20	28	28	30
Количество тренировок в неделю	4	5	5	7	7	10	10	10	10	10	10
Общее количество часов в год	416	520	520	728	728	1040	1040	1040	1456	1456	1560
Общее количество тренировок в год	208	260	260	364	364	520	520	520	520	520	520

1.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Продолжительность тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов

Этап	Кол-во академических часов
начальной подготовки (НП)	2
тренировочный (спортивной специализации) (Т)	3
совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	4
высшего спортивного мастерства (ВСМ)	4

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Особенности организации и проведения тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы к предсезонной подготовке	21	21	21	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	21	-	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 3 дней, но не более 2 раза в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 42 дней		-	В соответствии с правилами приема

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Количество стартов	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	мин	2	2	3	3	3	3
	мак	3	4	4	4	5	5
Отборочные	мин	-	-	1	2	3	3
	мак	-	-	2	3	4	4
Основные	мин	2	2	2	4	5	6
	мак	3	3	4	6	6	7

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных

соревнованиях и правилам вида спорта фигурное катание на коньках;

- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации и Правил вида спорта*;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

Обязательное оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомашина поливомоечная и/или льдоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2.	Кегли для разметки площадки	штук	40
3.	Станок для заточки коньков для фигурного катания	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
7.	Зеркало	штук	2
8.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
9.	Козел гимнастический	штук	1
10.	Конь гимнастический	штук	3
11.	Магнитофон (CD проигрыватель) переносной	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	20
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок хореографический	комплект	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	6
19.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
20.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							срок эксплуатации (лет)
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	
Коньки для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Количественный состав группы

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Минимальное	Оптимальное	Максимальное
ВСМ	Весь период	1	2-3	8
ССМ		1	3-4	10
Т(СС)	Углубленной специализации	5	5-8	12
	Начальной специализации	5	5-8	14
НП	Свыше 1 года	10	12-14	20
	До 1 года	10	12-14	25

Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовки на начало учебного года
Название	Год	
НП	1-й	Нормативы по ОФП, без разряда
	2-й	Нормативы по ОФП, СФП, юный фигурист
	3-й	Нормативы по ОФП, СФП, III юношеский спортивный разряд
Т(СС)	1-й	Нормативы по ОФП, СФП, II юношеский спортивный разряд
	2-й	Нормативы по ОФП, СФП, I юношеский разряд
	3-й	Нормативы по ОФП, СФП, I юношеский разряд
	4-й	Нормативы по ОФП, СФП, II спортивный разряд
	5-й	Нормативы по ОФП, СФП, I спортивный разряд
ССМ	1-й	Нормативы ОФП, СФП, КМС
	2-й, 3-й	Нормативы ОФП, СФП, подтверждение КМС
ВСМ	1-й – 3-й	Нормативы ОФП, СФП, МС, МСМК

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- по образовательным программам, реализуемым в области ФК и С;
- по программам спортивной подготовки;
- по дополнительным предпрофессиональным программам в области ФК и С и программам спортивной подготовки;

При этом необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в подготовке не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный состав объединённой группы (приказ Минспорта РФ № 999 от 30.10.2015 г.).

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ и составляет 100% от общего числа тренировочных занятий.

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

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом –(Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный период).

Структура основного макроцикла		
Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й – втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла
		2-й – базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Микроциклы:

- базовый – ОФП;
- втягивающий – постепенное повышение нагрузки;
- учебно-тренировочный – обучение и тренировка;
- тренировочный – физические качества, совершенствование спортивного мастерства;
- тренировочный –ударный – наивысшие нагрузки;
- предсоревновательный;
- соревновательный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу. Продолжительность данного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки и системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами годичного цикла.

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ -
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов

Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, $\approx 3-4$ месяца, $\approx 0,5$ или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.
----------------	-----------	--

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

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

Принципы, используемые в процессе проведения занятий и построении спортивной подготовки:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица, либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таблица

Распределение в академических часах общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	НП		Т(СС)		ССМ		ВСМ
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет	1 год	св.1 года	весь период
Часов в неделю	8	10	14	20	28	28	30
Теоретическая подготовка	12	16	22	31	57	57	62
Техническая подготовка	192	240	364	593	874	874	998
Физическая подготовка	Общая	125	156	146	104	146	156
	Специальная	83	103	167	239	248	172
Участие в соревнованиях	4	5	29	73	131	131	172
ВСЕГО	416	520	728	1040	1456	1456	1560

2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов и присвоению спортивных разрядов и званий.

(в соответствии требованиями и условиями Единой всероссийской спортивной классификации 2015-2018 г.г.)

- II спортивный разряд - с 8 лет;
- I спортивный разряд присваивается с 9 лет;
- I спортивный разряд в спортивной дисциплине «синхронное катание» - с 10 лет;
- МС присваивается с 12 лет, КМС - с 10 лет,
- в спортивной дисциплине «синхронное катание»:
 - МС - с 14 лет,
 - КМС - с 12 лет.
- МСМК присваивается с 13 лет,
- МСМК в спортивной дисциплине «синхронное катание» - с 14 лет.

2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.¹

2.5.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

¹ Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VI, VII, III. Приложение 1.

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

2.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО)

проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годового цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

2.5.3. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

ции.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специа-

листы по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

2.5.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований про-

граммы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный

период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- степень развития вторичных половых признаков;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

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

Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	1 год	2 год	3 год
1. Теоретическая подготовка, в рамках групповых и индивидуальных занятий	12	16	16
1. Личная и спортивная гигиена.			
2. Правила поведения и техника безопасности.			
3. Исторические аспекты зарождения фигурного катания.			

4. Терминология в фигурном катании.			
5. Оборудование, инвентарь на занятиях фигурным катанием.			
6. Самоконтроль при занятиях фигурным катанием			
1. Общая физическая подготовка, в рамках групповых тренировочных занятий	125	156	156
1. Развитие гибкости			
2. Развитие координационных способностей			
3. Развитие скоростных способностей			
4. Развитие силовых способностей			
5. Развитие выносливости			
2. Специальная физическая подготовка в рамках групповых тренировочных занятий	83	103	103
1. Развитие специальных физических качеств с учетом специфики фигурного катания			
2. Хореография			
4. Техническая подготовка в рамках групповых тренировочных занятий	192	240	240
1. Скольжения			
2. Элементы шаговых дорожек			
3. Вращения			
4. Спирали			
5. Прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель			
5. Тестирование и контроль	+	+	+
6. Участие в соревнованиях и других мероприятиях	4	5	5
ВСЕГО:	416	520	520

Основная цель подготовки: вовлечение 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.

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

Основные задачи по 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.

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

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

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.

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки до 1 года носит условный характер и планируется как подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробати-

ческих, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

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

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

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

Тренировочный этап

Разделы подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Теоретическая подготовка, психологическая подготовка, тактическая подготовка в рамках групповых и индивидуальных занятий Личная и спортивная гигиена. Строение и функции организма. Предупреждение спортивного травматизма. Развитие фигурного катания на коньках в стране и мире. Терминология в фигурном катании. Правила организации и проведения соревнований. Единая Всероссийская спортивная квалификация Требования к спортивно-технической подготовке фигуристов. Контроль и самоконтроль в процессе занятий. Физическая подготовка в фигурном катании.	22	22	31	31	31
2. Общая физическая подготовка , в рамках групповых тренировочных занятий	146	146	104	104	104
Развитие гибкости					
Развитие координационных способностей					
Развитие скоростных способностей					
Развитие силовых способностей					
Развитие выносливости					
3. Специальная физическая подготовка в рамках групповых тренировочных занятий	167	167	239	239	239
Развитие специальных физических качеств с учетом специфики фигурного катания					
Хореография					

4. Техническая подготовка в рамках групповых тренировочных занятий	364	364	593	593	593
Скольжения					
Шаги					
Вращения					
Спирали					
Прыжки					
Программы					
5. Тестирование и контроль	+	+	+	+	+
6. Участие в соревнованиях и других мероприятиях	29	29	73	73	73
Тренировочные сборы					
Инструкторская и судейская практика					
Медико-восстановительные мероприятия					
ВСЕГО	728	728	1040	1040	1040

На тренировочном этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. Основными задачами этапа 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.

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

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.

Техническая подготовка. Основой технической подготовки фигуристов является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». На этапе ТЭ-1,2 годов обучения 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.

На тренировочном этапе(ТЭ) 3, 4, 5 годов обучения совершенствуется исполнение прыжков в два оборота; каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки

в два оборота; прыжок двойной Аксель; прыжки в три оборота; каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки в три и два оборота; вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Планирование работы на ТЭ свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

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

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

Задачи подготовительного периода:

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

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

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

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

В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 4- дневный микроцикл избирательной направленности для ТЭ 1-2 года обучения и комплексного развития качеств; для ТЭ 3-4 года обучения: 6-дневный.

С подключением занятий по ледовой подготовке (СТП) как правило, 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 ТЭ 1-2 года обучения используют микроцикл по СТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко 2 этапу подготовительного. На середине 2 этапа и в соревновательном занятии по ОФП-СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляется корректировка уровня развития отдельных физических качеств с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов.

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).

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	ССМ-1 год	ССМ-свыше года	ВСМ- весь период
1. Теоретическая подготовка, психологическая подготовка, тактическая подготовка в рамках групповых и индивидуальных занятий: Личная и спортивная гигиена. Строение и функции организма. Предупреждение спортивного травматизма. Развитие фигурного катания на коньках в стране и мире. Терминология в фигурном катании. Правила организации и проведения соревнований. Единая Всероссийская спортивная квалификация Требования к спортивно-технической подготовке фигуристов. Контроль и самоконтроль в процессе занятий. Физическая подготовка в фигурном катании. Техническая подготовка в фигурном катании.	57	57	62
3. Общая физическая подготовка, в рамках групповых тренировочных занятий	146	146	156
1. Развитие гибкости			
2. Развитие координационных способностей			
3. Развитие скоростных способностей			
4. Развитие силовых способностей			
5. Развитие выносливости			
4. Специальная физическая подготовка в рамках групповых тренировочных занятий	248	248	172
Развитие специальных физических качеств с учетом специфики фигурного катания			
Хореография			
4. Техническая подготовка в рамках групповых тренировочных занятий	874	874	998
Скольжения			
Шаги			
Вращения			
Спирали			
Прыжки			
Программы			
5. Тестирование и контроль	+	+	+
6. Участие в соревнованиях и других мероприятиях	131	131	172
Тренировочные сборы	+	+	+
Тренерская и судейская практика			
Медико-восстановительные мероприятия	+	+	+
ВСЕГО	1456	1456	1560

Основными задачами на данном этапе 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 одиночного катания;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Общая физическая подготовка. Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на этапе УТ. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. 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.

Техническая (ледовая) подготовка направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и на достижение высоких спортивных результатов.

Этап высшего спортивного мастерства

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

Задачи подготовки на данном этапе:

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

Общая физическая подготовка. Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости.

Специальная физическая подготовка. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

Для воспитания силовых способностей использовались упражнения на различные группы мышц (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 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 «ласточка».

Техническая подготовка. Для фигуристов-одиночников, имеющих разряд мастер спорта международного класса, или выступающих на сериях GRAND – Prix, чемпионатах ИСУ на этом этапе необходимо освоение всех разновидностей тройных прыжков, прыжка аксель в 4,5 оборота, 2-х - 3-х различных четверных прыжков, не менее 3-х каскадов и комбинаций из тройных и четверных прыжков, оригинальных вращений, комбинированных вращений, прыжков во вращение с необычного захода, использование различных ребер конька, позиций тела, свободной ноги, рук, головы, флуктуации скорости, а также совершенствование сложных дорожек шагов, спиралей.

Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.

Тренировка фигуристов на этом этапе имеет интегральный характер и направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Основное направление интегральной подготовки фигуристов:

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

2.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.

2.7.1.. Психорегуляция - регуляция психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция. Основные причины использования психорегуляции:

-Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия²;

²Электроанальгезия [электро + лат. analgesia без боли] - электронаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определённой силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений.

- специальные пленэрные³ аудио- и видеосеансы.

- Снятие избыточного психического напряжения:

Стратегия десенсибилизации⁴ - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных⁵ воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанные на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная⁶ тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективно при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

³Пленэрная живопись [*< фр.pleinair вольный воздух*] – живопись, передающая естественное освящение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно наблюдаемые в природе.

⁴Десенсибилизация [*лат.de снижение + лат.sensibilisчувствительный*] - уменьшение чувствительности организма к повторяющемуся воздействию.

⁵Гипносуггестивное воздействие [*< гр.hypnos сон + лат.suggestio внушение*] - достижение особого состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию.

⁶Аутогенный [*< др.-гр.αὐτός сам + γένος происхождение*] – возникающий в самом организме.

-Преодоление состояния фрустрации⁷.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах, к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

2.7.2. Релаксация⁸ - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

2.7.3. Др. методики

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,

- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

- дыхательные упражнения,

- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений и пр.

2.8. Планы применения восстановительных средств.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного

⁷**Фрустрация** [< лат.frustration обман, неудача, тщетная надежда] – состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели.

⁸**Релаксация** [< лат.relaxation уменьшение напряжения, ослабление] – снятие психического напряжения.

процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	-гигиенический душ; -влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных и соревновательных нагрузок	-гигиенический душ; -массаж; -УВЧ-терапия; -теплый душ; -сауна и др.

2.9. Планы антидопинговых мероприятий.

В соответствии с законодательством РФ не допускается нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления

работоспособности спортсменов.

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

- ежегодное проведение бесед о воздействиях и последствиях допинга в спорте и влиянии на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.10. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап подготовки	Период	Судейская	Инструкторская
Тренировочный этап	3 год	8	-
	4 год	8	8
	5 год	8	8
Этап ССМ	Весь период	30	40
Этап ВСМ	Весь период	40	30

Тематика:

- правила соревнований;
- организация соревнований;
- судейская коллегия;
- документация соревнований;
- методика проведения тренировочных занятий.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность в фигурном катании на коньках.

В процессе отбора спортсменов для занятий фигурным катанием влияют не только уровень развития физических качеств, но и их антропометрические данные.

**Степень влияния физических качеств и телосложения на
результативность спортивной подготовки**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

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

Критерии отбора детей в группы начальной подготовки

Критерии	Параметры оценки	Характеристика
1. Внешний вид	Длина шеи	нормальная
	Форма спины	соответствует физиологическим нормам
	Длина и форма ног	Длинные, с небольшим искривлением икр, голени
	Форма таза	Узкий
2. Подвижность в суставах	Подвижность тазобедренного сустава	Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону
	Выворотность стоп	1 хореографическая позиция
	Активное скручивание корпуса, без смещения стоп	Вращение вправо и влево более чем на 90 ⁰
	Гибкость позвоночника	Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе, головой касается коленей ног
3. Состояние кинестетической системы	Проба Ромберга	С закрытыми глазами стоит в вертикальном положении без покачивания
	Проба Яроцкого	Сохранение равновесия после непрерывного вращения головой в одну сторону
4. Оценка слуха	Выстукивание заданного ритма	Выстукивает правильно
	Ходьба под музыку с меняющимся ритмом и темпом	Четко выражает темп музыки
5. Физическая подготовленность	Быстрота	Бег 30 м
	Координация	Челночный бег 3 x 10 м Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз) Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 97 см) Прыжок вверх с места (не менее 22 см) Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)

		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)
	Гибкость	Выкрут рук назад
6. Техническая подготовленность	Скольжение перебежкой	Толчки ребром без зубцов, резкое скольжение, правильная осанка
	Спирали	Резкий разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 5 с
	Прыжки	
	Вращения	

На тренировочном этапе обращается внимание на состояние здоровья, уровень общей и специально-физической подготовленности, а также технической подготовленности.

Критерии спортивной подготовки спортсменов на тренировочном этапе, совершенствование спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства

Критерии	Параметры оценки	Характеристика
1. Состояние здоровья	Заболеваемость	Отсутствие хронических заболеваний
	Физическое развитие	Соответствие возрастным нормам
	Функциональное состояние	Адекватная реакция на возрастающую физическую нагрузку
2. Общая физическая подготовленность	Быстрота	Бег 30 с
	Координация	Челночный бег 3 x 10 м
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места Прыжок вверх с места Подъем туловища из положения лежа за 60 с Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с
	Гибкость	
3. Техническая подготовленность	Скольжения	
	Спирали	
	Прыжки	
	Вращение комбинированное	
4. Специально-физическая подготовленность		Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек Выкрут рук назад
5. Спортивная подготовленность	Спортивный разряд	

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

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фигурное катание на коньках.

На тренировочном этапе (спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание на коньках;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

3.3. Виды контроля спортивной подготовки.

Таблица

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами

Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	- организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	- социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

3.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8 с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)

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

Контрольное упражнение	Баллы	Мальчики	Девочки
Быстрота			
Бег 30 м (с)	3	6,5	6,7
	2	7,8	7,8
	1	8,0 и выше	8,0 и выше
Координация			
Челночный бег 3x10 м	3	8,5	8,7
	2	9,9	10,0
	1	10,1	10,2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 30 с	3	30	30
	2	20	20
	1	15	15
Скоростно-силовые качества			
Прыжок в длину с места (см)	3	140	130
	2	97	98
	1	96 и ниже	97 и ниже
Подъем туловища из положения лежа за 30 с (ноги прямые зафиксированы, руки скрещены на груди, подъем туловища на 90 ⁰)	3	15	13
	2	10	9
	1	8	7
Гибкость			
Выкрут прямых рук вперед-назад (см) (расстояние между ладонями рук)	3	10	10
	2	20	20
	1	30	30

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Элемент	Баллы		
	3	2	1
Скольжение лицом вперед по прямой	Хорошее отталкивание ребром, высокая скорость, правильная осанка	Хорошее отталкивание ребром, тихий ход, правильная осанка либо хорошее отталкивание ребром, высокая скорость, нарушена правильность осанки	Плохое отталкивание ребром, тихий ход, нарушена правильность осанки
Скольжение спиной вперед по прямой	Хорошее отталкивание ребром, высокая скорость, хорошая осанка	Хорошее отталкивание ребром, тихий ход, хорошая осанка либо хорошее отталкивание ребром, высокая скорость, плохая осанка	Плохое отталкивание ребром, тихий ход, плохая осанка
Спирали (ласточка - по кругу, pistolетик – по прямой)	Резкий разбег, красивая ласточка, глубокий присед в pistolетике, скольжение в позах не менее 5 секунд, соблюдение реберности, равновесие удержано	Резкий разбег, красивая ласточка, глубокий присед в pistolетике, скольжение в позах не менее 5 секунд, соблюдение реберности, равновесие удержано	Медленный разбег, равновесие нарушено, неглубокий присед в pistolетике, некрасивая ласточка скольжение в позах не менее 5 секунд, несоблюдение реберности
Вращение на одной ноге	не менее 3 оборотов, хорошая координация	менее 3 оборотов, хорошая координация	Плохая координация, менее 3 оборотов

Подведение итогов: после сдачи нормативов: по ОФП, СФП и нормативов обязательной технической программы полученные баллы суммируются. Места распределяются по наибольшей сумме баллов. При равном количестве баллов у двух или нескольких испытуемых места распределяются по лучшему результату в обязательной технической программе.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

Контрольные упражнения		Юноши	Девушки
		НП-3	НП-3
Общая физическая подготовка			
Бег 30 м	3	6,6	6,8
	2	6,8	7,0
	1	7,2	7,4
Челночный бег 3x10м (с)	3	8,9	9,0
	2	9,0	9,1
	1	9,4	9,5
Прыжки в длину с места (см)	3	127	120
	2	125	118
	1	121	116
Прыжки на скакалке на 2-х ногах (60 сек)	3	74	74
	2	71	71
	1	69	69
Прыжок вверх с места (см)	3	31	28
	2	29	26
	1	25	22
Подъем туловища из положения лёжа (кол-во раз в мин)	3	14	13
	2	13	12
	1	11	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в мин)	3	15	9
	2	14	8
	1	12	6
Выкрут прямых рук вперед-назад с палкой (см)	3	43	33
	2	45	35
	1	60	50
Набрать не менее 16 баллов			

Элементы	Технико-тактическое мастерство.
----------	--

Скольжение 4-7	Балл	Тест 1,2,3	Тест 1,2,3, 4,5,6	Тест 4,5,6	Шаги	Шаги	Тест 1,2,3	Тест 1,2,3, 4,5,6	Тес т 4,5, 6	Ша ги	Ша ги
	4		Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка.				Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка.				
3		Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.				Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.					
2		Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка.				Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка.					

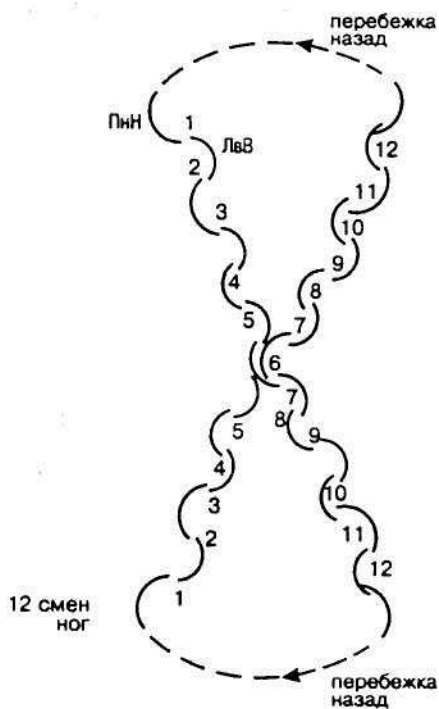


Рис. 4.

Тест № 1 (старшая группа)

Шаги Орлова по восьмерке
Джаксоны по диагонали

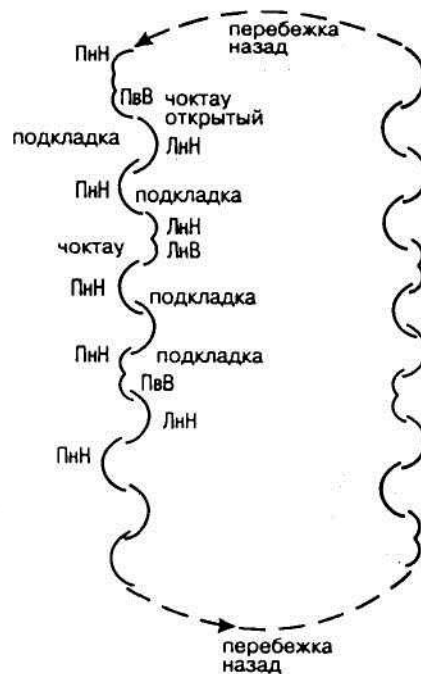
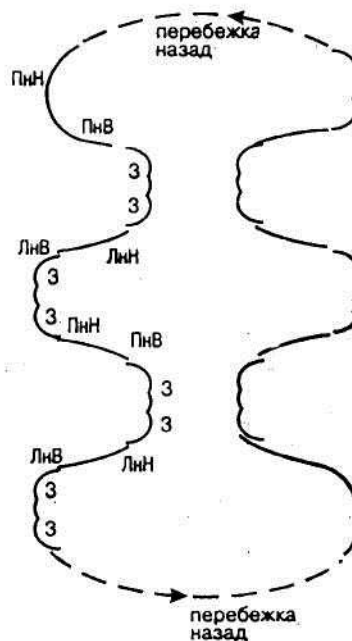
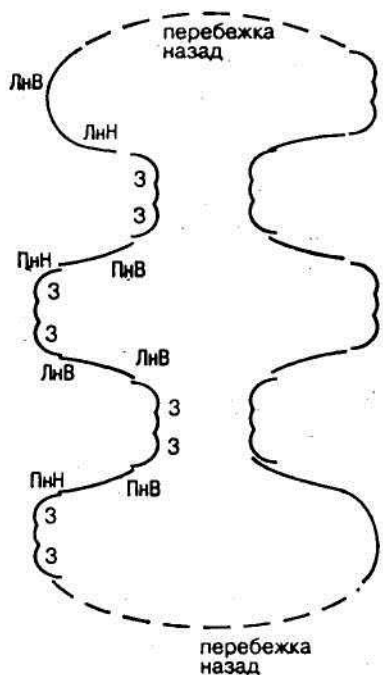


Рис. 5.

Тест № 2 (старшая группа)

Серия шагов с тройкой назад-наружу и чоктау (чешский шаг)



Тест № 3

Тест № 4

Серия шагов с перетяжками назад наружу Серия шагов с перетяжками назад внутрь

Набрать не менее 3 очков за каждое упражнение.

Номер исполняемого теста определяется на жеребьевке.

Спирали			
	4	Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с	Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.

Набрать не менее 3 баллов

Прыжки, каскады прыжков	4	Легкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде	Легкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде
	3	Недокрут ¼ об.на одну ногу	Недокрут ¼ об.на одну ногу
	2	Приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Вращения, кол-во оборотов	4	25	25
	3	15	15
	2	10	10

Набрать не менее 3 очков за каждый прыжок, вращение

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

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

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка			
Бег 30 м (сек)	3	6,3	6,6
	2	6,0	6,3
	1	6,5	6,8
2. Бег 1000 метров (мин, сек)	3	4,8	5,1
	2	4,6	4,9
	1	5,0	5,3
3. Челночный бег 3x10м (сек)	3	8,5	8,7
	2	8,3	8,5
	1	8,7	8,9
4. Прыжок в длину с места (см)	3	179	169
	2	181	171
	1	177	167
5. Прыжок вверх с места	3	39	33
	2	41	35
	1	37	31
6. Подтягивание из виса коли-	3	8	4

чество раз	2	10	6
	1	6	2
7. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы (см)	3	384	309
	2	386	311
	1	382	307
Набрать не менее 14 баллов			

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

Развиваемое физи- ческое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Одиночное катание		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не ме- нее 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 каче- ства	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 ма- стерство	Обязательная техническая про- грамма	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка			
1. Бег 30 метров (сек)	3	5,4	5,6
	2	5,5	5,75
	1	5,7	5,9
2. Бег 400 метров (сек)	3	80,0	83,5
	2	81,3	84,5
	1	83,0	86,0
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	3	23	17
	2	20	15
	1	17	12
	3	176	171
	2	174	169

4. Прыжки в длину с места (см)	1	172	167
5. Подъём туловища из положения лёжа в положение сед (раз)	3	19	19
	2	16	16
	1	14	14
6. Удержание равновесия на одной ноге (сек)	3	2,7	2,6
	2	2,5	2,4
	1	2,3	2,2
7. Многоскоки 20 м (раз)	3		
	2	4,7	4,7
	1		
8. Вращение 5 оборотов (сек)	3	2,6	2,4
	2	2,77	2,55
	1	2,87	2,65
Набрать не менее 16 баллов			

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовленности используются следующие комплексы контрольных упражнений

1	Бег 30 м с высокого старта
2	Челночный бег 3x10 м
3	Прыжок в длину с места
4	Прыжок в высоту
5	Подтягивание и отжимание
6	Бег 1000 м
7	Прыжки со скакалкой
8	Подъём туловища из положения лежа в положение сед
9	Бросок набивного мяча
10	Выкрут рук
11	Наклон вперед
12	Техническая программа

1) бег 30 м с высокого старта. 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. Условия те же.

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

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

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

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

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

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

8) подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.

9) выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

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

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

4.6. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование).

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

1. Апарин, В.А. основы обучения в одиночном фигурном катании на коньках: учебно-методическое пособие / В.А. Апарин, Н.А. Ланцева. – М.: ФиС, 2006.
2. Варданян, А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1994.
3. Кулибанова, Ю.Л. Влияние движений вращательного характера на координационные возможности фигуристов: автореф. ... канд. пед. наук. – СПб., 2003.
4. Кофман, А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. В книге «Система подготовки спортивного резерва». - М., 1994.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. - М., 2006.
6. Мишин, А.Н. Прыжки в фигурном катании. - М.: ФИС, 1976.
7. Медведева, И.М. Фигурное катание на коньках / И.М. Медведева. – М.: Олимпийская литература, 2009.
8. Поздняков, А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации: автореф. ... канд. пед. наук. - М., 2004.
9. Примерная программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М., 2006.
10. Скуратова Т.В. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: метод. рекомендации. / Т.В. Скуратова, А.К. Тихомиров. - Малаховка, 1987.
11. Тихомиров, А.К. Методическая оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: метод. рекомендации. - М., 1983.
12. Тихомиров, А.К. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. / А.К. Тихомиров, А.В. Кузнецов. – М.: МОГИФК, Малаховка, 1989.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

- 1) Консультант Плюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»;
 - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
 - Приказ Минспорта РФ от 30 августа 2013 г. № 688 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках».
- 2) Минспорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
 - Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
 - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг

//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/>

3) Федерация фигурного катания на коньках России // <http://fsrussia.ru>

Библиотека международной спортивной информации. //<http://bmsi.ru>

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Виды соревнований	Количество стартов	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	мин	2	2	3	3	3	3
	мак	3	4	4	4	5	5
Отборочные	мин	-	-	1	2	3	3
	мак	-	-	2	3	4	4
Основные	мин	2	2	2	4	5	6
	мак	3	3	4	6	6	7
№ п/п	Наименование мероприятий			Дата проведения		Место проведения	
октябрь							
1	Открытое первенство БУ ДО г. Омска «СДЮСШОР № 35»					Омск	
2	III этап кубка России «Ростелеком»					Екатеринбург	
ноябрь							
3	Классификационные соревнования «Юные надежды» (юношеские разряды)					Омск	
4	Открытые Всероссийские соревнования «Мемориал первого отечественного чемпиона мира С.Н. Волкова»					Москва	
5	IV этап кубка России «Ростелеком»					Казань	
6	Открытое первенство г. Омска (юн. разряды, спортивные разряды)					Омск	
декабрь							
7	V этап кубка России «Ростелеком»					Москва	
8	Открытое первенство Омской области					Омск	
январь							
9	Открытые классификационные соревнования «Рождественские встречи»					Омск	
10	Отборочные соревнования Первенство Омской области по программе Первенства России (старший и младший возраст)					Омск	
11	Зональные соревнования первенства России (старший возраст)					Красноярск	

февраль			
12	Классификационные соревнования «Серебряный конек»		Омск
13	Открытое первенство Сибири и Дальнего Востока «Мемориал Жука» (спец. программа)		Омск
март			
14	Первенство России «Мемориал Жука» младший возраст		Старый Оскол/ Казань
15	Первенство БУ ДО г. Омска «СДЮСШОР № 35» среди юношеских разрядов		Омск
16	Финал III Зимней спартакиады молодежи России		Нижний Новгород
апрель			
17	Финал первенства России (старший возраст)		Старый Оскол
18	Открытый чемпионат и первенство Сибири и Дальнего Востока «Сибирские коньки»		Омск
19	Классификационные соревнования «Юные надежды» (юношеские разряды)		Омск

