

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
детей специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
Василеостровского района Санкт-Петербурга

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

Срок реализации программы: 10-11 лет
Возраст детей 6-18 лет

Составители программы:
Инструктор-методист И.П.Гундорова
Тренер-преподаватель С.И.Наружная

Санкт-Петербург
2015

Программа разработана на основе нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказа 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»;

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказа Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму; Министерства образования Российской Федерации от 28 июня 2001 года № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР);

- с учетом приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 688 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках".

При написании программы были использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных фигуристов, полученные на основе анализа многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, анализа научно-методических материалов по подготовке спортивного резерва, имеющих в фигурном катании на коньках.

Программа предпрофессиональной подготовки СДЮСШОР рассчитана для обучения в группах начальной подготовки (НП) на 3 года и для тренировочных групп (ТГ) на 5 лет, а также для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

СДЮСШОР ВОССТ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Понятие - Фигурное Катание На Коньках - вид конькобежного спорта; соревнования в выполнении на льду под музыку комбинаций шагов, вращений, прыжков и рисунков фигур (в одиночном катании), поддержек (в парном) и др. Различают фигурное катание мужское и женское одиночное, смешанных пар - парное и спортивные танцы. Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

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

С целью всестороннего развития личности, выявления спортивно-одаренных детей и профессиональной ориентации для сферы физической культуры и спорта составлена дополнительная предпрофессиональная программа «Фигурное катание на коньках». Данная программа разработана на основе федеральных государственных требований к сложно-координационным видам спорта, требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, действующих на момент тренировочного процесса.

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

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

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

Специальная техническая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография, акробатика, гимнастические упражнения, упражнения на батуте, на специфических тренажерах и других технических устройствах.

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

Программа направлена на:

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

Основными задачами реализации Программы являются:

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

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

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по фигурному катанию;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Подготовка юных спортсменов осуществляется: предварительная подготовка – в группах начальной подготовки (НП). Тренировочный этап (базовая подготовка) - 2 года, тренировочный этап (спортивная специализация) – 3 года. Совершенствование спортивного мастерства – в группах спортивного совершенствования (ССМ).

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфичных для конкретных этапов.

На этапе начальной подготовки:

- вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленное на гармоничное развитие физических качеств,
- общая физическая подготовка и изучение базовой техники фигурного катания на коньках,
- формирование потребности к спортивным занятиям.

На тренировочном этапе:

- 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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 программы одиночного катания;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в СДЮСШОР или арендованных сооружениях в соответствии с учебными планами, рассчитанными на 46 недель занятий в год непосредственно в СДЮСШОР и 6 недель – для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

РЕЖИМ РАБОТЫ

При комплектовании групп следует учитывать:

- Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы определяется стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных достижений;
- Возраст учащихся определяется действующими федеральными стандартами, годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы;
- Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной;
- Количество установленных в отделении учебных групп (начальной подготовки, тренировочных групп) является минимальным;
- На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.
- В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

В таблице приводятся режимы учебно-тренировочной работы и требования к видам подготовок.

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное/максимальное число учащихся в группе	Минимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Начальная подготовка	1 год	6	15/20	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП. Норму Юный фигурист на конец года
	2 год	6	15/20	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП. 3 юношеский.р. на конец года
	3 год	7	15/20	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП. 2 юношеский р. на конец года
Тренировочный	1 год	8	10/15	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП. 1 юношеский р. на конец года
	2 год	9	10/12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП. 2 спортивный на конец года
	3 год	10	8/12	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП. 2 сп.р. – Исп.р. на конец года
	4 год	11	8/12	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП. I спортивного.р. на конец года
	5 год	12	6/10	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП. Исп.р.- КМС на конец года
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	13	5/8	24	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП. Разряд КМС.
	2 год	14	5/8	28	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП.

УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ И ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Комплектование состава учащихся, тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом ГБОУ ДОД СДЮСШОР, Положением о зачислении учащихся на дополнительные предпрофессиональные программы, группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности занимающихся. Для перевода из одной группы в другую занимающиеся должны сдать контрольно-переводные нормативы по каждой предметной области.

Прием на обучение фигурному катанию производится ежегодно. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний в соответствии с порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься фигурным катанием на коньках, выполнившие приемные нормативы и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 8,5 с)	Бег 30 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 35 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 25 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 25 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места (не менее 14 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 3 раз)
	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)

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

	Характеристика и оценка		
	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
Оценка особенностей внешнего вида			
Длина шеи	Нормальная	Средняя	Короткая
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
Длина ног	Длинные, нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие

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

Группы формируются согласно показанным результатам при приеме.

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

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 7,8 с)	Бег 30 м (не более 8,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м

Скоростно-силовые качества	(не более 9,5 с)	(не более 9,6 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 61 раза)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 61 раза)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 35 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 35 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 25 см)	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 11 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 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 5 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

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

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 6,5 с)	Бег 30 м (не более 6,8 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин. 60 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 90 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 160 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 160 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 80 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 80 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 36 см)	Прыжок вверх с места (не менее 30 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 350 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 290 см)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 5 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебная работа СДЮСШОР строится в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: стабильность состава занимающихся, выполнение контрольных нормативов и динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, хореографической и теоретической подготовке), успешное выступление в соревнованиях.

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

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании учебного плана и годовых план-графиков.

Предусматривается самостоятельная работа во время отпуска и праздничных выходных дней тренера-преподавателя, занимающимся даются индивидуальные задания в до 10% от общего объема учебного плана.

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

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

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этапы совершенствования спортивного мастерства
		1 год	свыше года	1-2 год	свыше двух лет	
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	5	5	5	5	5

2.	Общая физическая подготовка %	15	15	15	10	10
3.	Специальная физическая подготовка %	10	10	10	15	15
4.	Хореографическая и акробатическая подготовка %	25	25	25	25	25
5.	Техническая подготовка %	45	45	45	45	45

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фигурное катание на коньках

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	2	2	3	3	3
Отборочные	-	-	1	2-3	2-3
Основные	-	2	2	4-6	5

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

Объемы разделов, таких как, инструкторская и судейская практика, система контроля, восстановительные мероприятия, тренировочные сборы, самостоятельная работа, освоение элементов других видов спорта, психологическая подготовка и воспитательная работа специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки фигуристов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Всего:	312	468	468	624	624	936	936	936	1248	1456
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

СДЮСШОР ВО СІПБ

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

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

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

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

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

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

В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся по ОФП, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года. Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

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

В СДЮШОР обязательно привлекает на всех этапах обучения тренеров-преподавателей по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, и др.) при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду, с оплатой труда 50%, предусмотренной для основного тренера – преподавателя.

ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Основная суть составления план-графика сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Так, распределение на этапе начальной подготовки происходит в соответствии с основными задачами: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в группах происходит специализированная подготовка юных фигуристов. В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию.

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

Каждый этап характеризуется своими средствами и методами организации подготовки. Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий (включая самоподготовку и подготовку в УТС).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

В группах начальной подготовки 1 года обучения контрольные соревнования проводятся в форме показательных выступлений. 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 из положения сидя, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные 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 наклоне (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.

План – график распределения учебных часов в группах начальной подготовки (1 год)

периоды	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный						соревновательный			переходный			
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1		0	16
Общая физическая подготовка	6	6	6	5	5	4	3	4	2	2		4	47
Специальная физическая подготовка	4	3	3	4	3	4	4	6	5	7		4	47
Техническая подготовка	13	13	13	12	11	12	14	13	14	13		12	140
Хореографическая подготовка	5	6	6	7	3	6	8	6	2	7		6	62
Переводные испытания									×			×	
Контрольные соревнования									×				
Итого:	30	30	30	30	24	28	30	30	24	30	0	26	312

План – график распределения учебных часов в группах начальной подготовки (свыше 1года)

периоды	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный						соревновательный			переходный			
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1		1	23
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	4	6	6	4	4		6	70
Специальная физическая подготовка	4	3	3	4	3	4	4	6	5	7		4	47
Техническая подготовка	19	18	18	17	16	18	20	19	17	24		25	211

Хореографическая подготовка	10	12	12	12	8	12	12	12	11	8		8	117
Переводные испытания									×			×	
Контрольные соревнования									×				
Итого:	44	44	44	44	38	40	44	44	38	44	0	44	468

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Тренировочный этап подразделяется на базовую подготовку и спортивную специализацию. Тренировочный этап (базовая подготовка) является основой в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На тренировочном этапе (спортивная специализация) происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

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

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 задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитаций вращений, прыжков во вращение и др.

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

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

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

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и

позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрутков, скоб; комбинации спиралей.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки);
- основной (соревновательный); - переходный.

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

Задачи подготовительного периода:

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

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

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

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

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

План-график

распределения учебных часов в тренировочных группах (базовая подготовка, 1-2 год)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
этапы	подготовительный				соревновательный					переходный		Подготовительный	
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3		3	31
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	6	6	6	6	5	14		15	94
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	5	6	6	5	5	12		4	63
Техническая (ледовая) подготовка	28	28	28	28	28	27	28	28	22	17		18	280
Хореографическая подготовка	15	15	15	15	6	13	18	18	15	14		12	156
Участие в соревнованиях		+		+			+		+				
Прием контрольных нормативов									+			+	
Восстановительные мероприятия			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ИТОГО ЧАСОВ:	60	60	60	60	48	54	60	60	50	60	0	52	624

План-график

распределения учебных часов в тренировочных группах (спортивная специализация, 3-5 год)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
этапы	подготовительный				соревновательный					переходный	Подготовительный		
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	4	5	5	2	5	47
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	6	6	6	6	5	11	9	9	94
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	7	7	7	6	11	10	10	8	11	20	36	140
Техническая (ледовая) подготовка	40	40	40	40	40	40	40	40	40	37	10	14	421
Хореографическая подготовка	22	22	22	22	16	18	23	22	20	18	11	18	234
Участие в соревнованиях		+		+			+		+				
Прием контрольных нормативов									+			+	
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ИТОГО ЧАСОВ:	82	82	82	82	72	78	82	82	78	82	52	82	936

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Годичный цикл подготовки фигуристов в группах спортивного совершенствования может иметь 3-4 периода в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

период – общеподготовительный;

период – специально-подготовительный или предсоревновательный;

период – соревновательный;

период – переходный.

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

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

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

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

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

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

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

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

План – график
распределения учебных часов на этапе совершенствования спортивного мастерства, 1 –год

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
этапы	подготовительный				соревновательный					переходный		Подготовительный	
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	4	4	5	6	6	4	6	60
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	6	6	7	7	7	7	20	28	124
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	14	14	14	12	12	14	14	10	20	20	28	186
Техническая (ледовая) подготовка	53	53	53	53	50	53	56	55	53	48	16	23	566
Хореографическая подготовка	29	29	29	29	25	27	29	29	22	29	15	20	312
Участие в соревнованиях		+		+			+		+				
Прием контрольных нормативов									+			+	
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ИТОГО ЧАСОВ:	110	110	110	110	98	102	110	110	98	110	75	105	1248

План – график
распределения учебных часов на этапе совершенствования спортивного мастерства, 2 –год

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
этапы	подготовительный				соревновательный					переходный	Подготовительный		
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	9	6	73
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	8	8	8	8	9	9	9	9	30	30	146
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	16	16	16	14	16	16	16	14	22	24	32	218
Техническая (ледовая) подготовка	61	61	61	61	56	61	63	63	62	50	22	34	655
Хореографическая подготовка	33	33	33	33	30	30	33	33	30	33	20	23	364
Участие в соревнованиях		+		+			+		+				
Прием контрольных нормативов									+			+	
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ИТОГО ЧАСОВ:	125	125	124	124	114	120	126	127	121	120	105	125	1456

Примерное количество соревнований, в которых должны принять участие юные спортсмены в процессе занятий по этапам подготовки.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки

№ п/п	Виды соревнований	Этапы подготовки						
		НП			ТГ		СС	
		До 1 года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года
1.	Контрольные	2	2	2	3	3	3	3
2.	Отборные	-	-	-	1	2	3	3
3.	Основные	2	2	2	4	3	4	5
4.	Главные	-	-	-	-	2	3	3

Освоение элементов других видов спорта

СРЕДСТВА	Направленность воздействия
<p>Элементы легкой атлетики:</p> <ul style="list-style-type: none"> -многоскоки, -челночный бег, -бег с ускорением, -бег с хода, -бег с изменением фронта, направления и скорости движения -метания, -подтягивания, -отжимания <p>Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам и со скручиванием, "лодочка", удержание позы лодочки, Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация,</p> <p>Прыжки в высоту и длину. Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).</p> <p>Элементы гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> -колесо, -кувырки, -мостик; ходьба в мостике, -переворот через стойку в мостик, -упражнения на батуте -шпагаты. -Большой теннис. -Волейбол Баскетбол и другие спортивные игры 	<p>Быстрота, скоростно-силовая, выносливость, специальная выносливость, сила, быстрота реакции, координация, подвижность в суставах</p> <p>Координация, гибкость, подвижность в суставах, быстрота реакции</p> <p>Скорость, быстрота реакции, специальная выносливость, выносливость, психоэмоциональная разгрузка.</p>

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте. Специфика фигурного катания позволяет спортсменам демонстрировать высокое мастерство в юном возрасте и одновременно дает возможность значительно увеличить возрастную зону максимальных результатов вплоть до границ наибольшего расцвета физических и психических качеств человека (для мужчин – 25-30 лет, для женщин – 22-27 лет).

Чтобы добиться успеха в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст достижения первых результатов определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем физической подготовленности. Для достижения уровня мастера спорта требуется, как правило, не менее 8-12 лет даже очень одаренным фигуристам, если они начали заниматься спортом в 4-5 лет. Особое значение следует уделять оценке индивидуальных особенностей юных спортсменов, которая должна отражаться на основе учета комплекса показателей.

Ряд авторов (Гришина М.В., Ляссотович С.И., Горбунова Г.М. и др.) рекомендуют оценивать следующие показатели: внешний вид, подвижность в суставах, слух, состояние вестибулярного анализатора и др. Их необходимо учитывать при комплектовании групп для занятий фигурным катанием на коньках. Критерии оценки внешнего вида, подвижности в суставах приведены в таблицах 1 и 2.

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

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных фигуристов.

ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ВНЕШНЕГО ВИДА

№ п/п	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Длина шеи	длинная, нормальная	средняя	короткая
2	Форма спины	прямая	сутуловатая	сутулая
3	Длина ног	длинные, нормальные	незначительно короче нормальной длины	короткие
4	Форма ног	прямые или с небольшим искривлением голени	значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек	X-образные, O-образные, выступление внутренних надмыщелков бедра
5	Полнота ног	ниже средней упитанности	средняя упитанность	выше средней упитанности
6	Форма таза	узкий	средний	широкий

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

ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

№№ п/п	Виды испытаний	Характеристика и оценка подвижности		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги – вперед и в сторону (пассивный)	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч (вперед и в сторону), но не менее чем на 100°	Нога поднимается ниже уровня 90°. Нога отводится в сторону с напряжением
2	Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической)	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног	Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь
3	Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол	Вращение вправо более чем 90°	Вращение влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается

4	Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный)	Испытуемый головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол	Не достает кончиками пальцев до пола
5	Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за стул	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице

ОЦЕНКА СЛУХА

1. Выстукивание заданного ритма.
2. Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом. Исполнение оценивается: выполнил, не выполнил.

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

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

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

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

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

**Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

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

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности чувствительных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

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

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

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

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

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

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

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

Биологический возраст. Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания. Для ведущих фигуристов характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися спортом. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условия режима питания, характер нагрузок и др.). Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретардантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек. В фигурном катании на коньках основная направленность большинства элементов носит скоростно-силовой характер.

Оснащение образовательного процесса:

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

Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:

- ледовое поле для фигурного катания;
- раздевалки и душевые;
- класс теоретической и тактической подготовки;
- игровой зал;
- хореографический зал; - тренажерный зал.

Формы работы:

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программой, установленной для воспитанников;
- спортивные соревнования различного масштаба;
- тренировочные занятия в рамках тренировочных сборов и лагерей;
- тренерская и судейская практика;
- просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по фигурному катанию на коньках;
- психологическая и спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов).

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

Максимальные объемы тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
	1-й год	2-3 года	1-2 год	свыше двух лет	1-й год	2-й год
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28
Количество тренировок в неделю	2-3	3-5	5-8	6-10	8-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1456
Общее количество тренировок в год	104-156	156-260	260-416	312-520	416-624	468-728

ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 30 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 полу-фонариков 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, рисунок).

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

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

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

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

Средствами 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 задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

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

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

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

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и

позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Этап спортивного совершенствования. Его задачами являются:

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

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

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

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

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

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

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

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

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	НП.
2.	История вида спорта. Развитие	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта.	Весь период

	Фигурного катания на коньках.	Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в России. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.	подготовки.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	Весь период подготовки.
4.	Личная и общественная гигиена. Режим дня. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.	Весь период подготовки.

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

**Физическая подготовка.
Средства ОФП и СФП**

<p align="center">Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)</p>	<p align="center">Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий</p>
<p>Средства ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: 1. легкой атлетики: <ul style="list-style-type: none"> беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции, прыжки в длину и высоту, метания. 2. гимнастики (спортивной и художественной); 3. подвижные игры; 4. плавание; 5. элементы спортивных игр. <p>- упражнения для развития физических качеств</p> <p>СФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений для развития скоростносиловых качеств; - комплексы упражнений для развития взрывной силы; - комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей; - комплексы упражнений для развития гибкости; - ритмика; - хореография. 	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. Точность позиций и ритм выполнения упражнений содействуют подготовке к специализированной подготовке. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви.</p> <p>Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростносиловых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.</p> <p>Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей.</p> <p>Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать. При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>

Содержание средств и их направленность для развития физических качеств.

Направленность упражнений	Содержание средств
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания. Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (прямых и косых мышц). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы.
Скоростно-силовая	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями: подтягивания, отжимания, pistolетик, упр. на пресс, упр. для мышц спины, многоскоки, многоскоки на максимальную дальность, прыжковые упр. на стопу
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух; 2х2-ых на кажд.; 1х3-ой), тройные прокруты, бег с ускорением, бег с хода, челночный бег, упр. с резиной.
Скоростная выносливость	Все упр. на скорость, на t' , на кол-во повторов. Беговые упражнения. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов упр. на скорость.
Специальная выносливость	В круговой тренировке имитационные упражнения. На фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-коорд. упражнения, скорост-силов. упражнения.
Ловкость	Подвижные игры, эстафеты, упр. с теннисным мячом, упр. со скакалкой, спортивные игры, кувьрки (вперед, назад), колесо (правым и левым боком), мостики, перевороты через стойку в мостик.
Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием

Двигательнокоординационные	Туры (влево-вправо на макс-имальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Гимнастические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.

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

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения выполняемые за определённые промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки, комплекс Кобелева В.В. и т.д. Для воспитания скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с резиной.

Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов.

Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложнокоординационные упражнения, выполняемые на фоне усталости. Для воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты, волейбол, теннис, акробатические упражнения.

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

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

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

Техническая подготовка.

<p>Начальная подготовка 1 год обучения (перечень упражнений в таблице) норма «Юный фигурист»</p>	<p>Содержание</p> <p>падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; падать, садиться и подниматься на льду; ходьба на месте; ходьба с продвижением 8-10 шагов; чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; глубокий присед на месте.</p>	<p>Занятия как правило проводятся в форме урока. Основной метод на 1-3 году обучения – повторный и игровой.</p> <p>Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.</p> <p>Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.</p> <p>Правильное падение.</p>
<p>2 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 3 – юношеский разряд)</p> <p>3 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по</p>	<p>..... чередование ходьбы с длительным скольжением; передвижение с приседами; фонарики 1 вперед - 1 назад; фонарики вперед: 2-3 подряд; подскок на двух ногах с места; змейка вперед и назад : 4 6 8 подряд.</p> <p>..... скольжение вперед 8-10 шагов; скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); фонарики вперед 4-6-8 подряд; фонарики назад 4-6-8 подряд; остановка "плугом" вперед; повороты на двух ногах вперед-назад на месте; остановка "плугом" с продвижением. "слалом" вперед.</p>	<p>В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда. Правильный подъем.</p> <p>Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.</p> <p>Ходьба в позиции стоя. Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p>Ходьба со скольжением.</p> <p>Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз. Прыжок на двух ногах на месте. Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение.</p>

<p>разряду 2-юношеский и 1- юношеский)</p> <p><i>Тренировочный этап</i> 1 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 2-юношеский и 1- юношеский)</p>	<p>..... основной шаг вперед (отталкивание ребром); "змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); "змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны); скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста), (на правой и на левой ноге); вращение на двух ногах: 2 оборота.</p> <p>..... скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; трючный поворот вперед наружу с места с обеих ног;</p> <p>..... дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на</p>	<p>Повторить это упражнение 3 раза. Фонарики с продвижением вперед. Пятки вместе ступни формируют широкую V – образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп движется по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.</p> <p>Основной шаг (отталкивание и скольжение).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения; - Руки не должны быть закреплены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела; - голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки); - Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед; - При стартовом отталкивании вес тела
<p>2 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 1-юношеский и</p>	<p>левого ноги; беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота;</p> <p>Т-остановка наружу ребром с обеих ног; подскоки боком приставным</p>	<p>переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной; - Необходимый ритм и</p>

<p>2- спортивный)</p> <p>3 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 1- спортивный и 2- спортивный)</p> <p>4 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 1- спортивный)</p>	<p>шагом с зубца в обе стороны.</p> <p>.....</p> <p>троечный поворот вперед внутри с места на правой и левой ноге; повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; хоккейный тормоз правой или левой ногой; подскок "козлик"; спираль вперед на правой и левой ноге; выпад вперед на правой и левой ноге.</p> <p>.....</p> <p>открытый моухок вперед внутри с места с правой и левой ноги; передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги; балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги; * Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и въездом на ход вперед внутри на другую ногу.</p> <p>беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение "винт" - модификация для начинающих.</p> <p>.....</p> <p>..... передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны; передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутри в обе стороны; перекидной прыжок с места; прыжок "мазурка"* с правой</p>	<p>координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.</p> <p>На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.</p> <p>На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях. Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводноподготовительной, основной и заключительной.</p> <p>На втором и третьем году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ. Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.</p>
--	--	---

<p>5 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 1- спортивный и КМС)</p>	<p>или левой ноги* *Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.</p>	
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p> <p>1 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по</p>	<p>Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу. комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.</p> <p>..... основной шаг (попеременное многократное отталкивание); дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов ; полу-флип; многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.</p> <p>..... дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; спирали вперед наружу и</p>	<p>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются. На 2 –м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным условием работы над осанкой. Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода. Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2 и 3 –году обучения. Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений. При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса. Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от</p>

<p>разряду КМС и МС)</p> <p>2 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду КМС и МС)</p>	<p>вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; тулуп 1 оборот;</p> <p>вальсовые тройки с левой и правой ноги; вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.</p> <p>..... беговые вперед и назад по восьмерке; сальхов 1 оборот;</p> <p>дуги вперед с махами: 4-6 раз; лутц 0.5 оборота; комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп, тройки назад внутрь в обе стороны; вращение винт назад (минимум 3 оборота); вальс по восьмерке.</p>	<p>направленности и задач; число повторений серий – 2-3).</p> <p>В соревновательном периоде на 2 году обучения сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле.</p> <p>На третьем году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что</p>
	<p>.....</p> <p>Риттбергер 1 об.;</p> <p>- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 об.; вращение в волчке (минимум 3 оборота); комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу; (по часовой и против часовой стрелки); серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.</p> <p>.....</p> <p>Флип 1 об.; комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер; серия прыжков: 1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении "полушпагат" с приземлением через зубец на</p>	<p>позволяет специфика физиологических ситуаций на 2 и 3 – году обучения Проводится в конце специальноподготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделирование соревновательной разминки; - прокат соревновательных программ на разные трибуны; - прокат в соревновательных костюмах; - прокат после жеребьевки; - моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.). <p>Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей.</p> <p>Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием</p>

	<p>ход вперед внутрь –тулуп 1 об. вращение " либела " (минимум 3 оборота); комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны) прыжок "шпагат"; лутц 1 об.; комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов; аксель; комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов - 6 шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки).</p>	<p>для начала работы по обучению импровизации. По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды. Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы. Возможна следующая последовательность: - предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение; - предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм; - предлагается свободный выбор элементов и музыки; - предлагается образ и музыкальное сопровождение; - предлагается создать образ. Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.</p>
--	--	---

ГНП 1							
Скольжение перебежкой по кругу вперед	Скольжение перебежкой по кругу назад	Пасточка	1 Перекидной	Вращение на 1-ой ноге	Теоретическая подготовка	Участие в соревнованиях по нормам «Юный фигурист»	
ГНП 2							
Спираль	1 Тулуп	1 Сальхов	1 Ритг бергер	Комбинированное вращение	Тесты по скольжению	Теор. подготовка	Выполнение 3 юнош. разряда на конец года
ГНП 3							

Спираль	1 Аксель	Каскад 2 + 1	1 Лутц	Комбинированное вращение	Тесты по сколь жению	Теор. подготовка	Выполнение 2 юнош. разряда на конец года
ТГ 1							
Каскад прыжков 2+2	1 Аксель	2 Флип	2 Ритг бергер	Комбинированное вращение	Тесты по сколь жению	Теор. подготовка	Выполнение 1 юнош. разряда на конец года
ТГ 2							
1 Аксель	2 Флип	2 Лутц	Каскад прыжков 2+2	Комбинированное вращение	Тесты по сколь жению	Теор. подготовка	Выполнение 2 спор. разряда на конец года
ТГ 3							
1 Аксель	2 Флип	2 Лутц	Каскад прыжков 2+2	Комбинированное вращение	Тесты по сколь жению	Теор. подготовка	Выполнение 1- 2спор. разряда на конец года
ТГ 4							
2 Аксель	2 Флип	2 Лутц	Каскад прыжков 2+2 (дев) 3 + 2 (юн)	Комбинированное вращение	Тесты по сколь жению	Теор. подготовка	Выполнение 1 спор. разряда на конец года
ТГ 5							
2 Аксель	3 Сальхов	2 Лутц	Каскад прыжков 3 +2 (дев) 3 + 3 (юн)	Комбинированное вращение	Тесты по сколь жению	Теор. подготовка	Выполнение КМС на конец года
СС1-2							

2 Аксель	3 Сальхов	2 Лутц	Каскад прыжков 3 +2 (дев) 3 + 3 (юн)	Комбинированное вращение	Тесты по скольжению	Теор. подготовка	Выполнение КМС, МС
----------	-----------	--------	---	--------------------------	---------------------	------------------	--------------------

СДЮСШОР ВО СІЇ

Хореографическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

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

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

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

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

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

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

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

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

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

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

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

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

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

В процессе учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий ‘на дом’. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

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

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

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

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

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

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

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

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

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

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

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

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

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

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

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

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

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

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

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

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

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

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

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

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

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

Техника безопасности в процессе обучения

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

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

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

1. Общие требования

- 1.1 К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.
- 1.2 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.
- 1.3 При проведении занятий по фигурному катанию на коньках возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.
- 1.4 При несчастном случае тренер – преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

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

2. Требования безопасности перед началом тренировок

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

- 2.1 Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, форму).
- 2.2 Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.
- 2.3 Провести разминку

3. Требования безопасности во время тренировок

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

- 3.1 Запереть все калитки на ледовой арене.
- 3.2 Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.
- 3.3 Не допускать катания учащихся на тесных или свободных коньках.
- 3.4 Не выпускать учащихся на лед и отпускать учащихся в раздевалки только со своего разрешения.
- 3.5 Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

В аварийных ситуациях тренер-преподаватель обязан:

- 4.1 При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы.
- 4.2 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании тренировок

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

- 5.1 Отвести учащихся в раздевалку.
- 5.2 Проследить за тем, чтобы:
 - обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;
 - убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку)

Инструкторская и судейская практика

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

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

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

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

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

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

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

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

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

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

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

При отборе фигуристов на этап начальной подготовки следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей внешнего вида, подвижности в суставах, состоянию различных систем детского организма, которые приведены в таблице 14.

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

- бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.
- Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется

деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.
- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.
- Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, а также количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена (приложение 1 и 2).

Учитывая особенности и условия работы в СДЮШОР, а также задачи этапа подготовки, специализацию в фигурном катании на коньках, комплекс тестов по ОФП, СФП и ледовой подготовке для ТГ, групп СС можно изменять в соответствии с уровнем подготовленности фигуристов. Ниже в таблицах приводятся контрольные нормативы и их оценка по ОФП, СФП, ледовой подготовке для различных групп.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Бег 30 м (сек)	5	7,6	7,6
	4	7,7	7,7
	3	7,8	7,8
	2	7,9	7,9
	1	8,0	8,0
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	9,6	9,8
	4	9,8	9,9
	3	9,9	10,0
	2	10,0	10,1
	1	10,1	10,2
Прыжки в длину с места (см.)	5	100	100
	4	99	98
	3	98	97
	2	97	96
	1	96	95
Прыжок вверх с места (см)	5	26	24
	4	24	22
	3	22	20
	2	20	18
	1	18	16
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз в мин.)	5	12	11
	4	11	10
	3	10	9
	2	9	8
	1	8	7
Сгибание и разгибание	5	11	7

рук в упоре лежа на полу. (количество раз в мин.)	4	10	6
	3	9	5
	2	8	4
	1	7	3
Прыжки на скакалке на 2х ногах (количество раз в мин.)	5	60-56	60-56
	4	55-51	55-51
	3	50-47	50-47
	2	45-41	45-41
	1	40	40
Прыжки на скакалке на 1 ноге (лев.+ прав.) (количество раз в мин.)	5	30/30	30/30
	4	29/29	29/29
	3	28/28	28/28
	2	27/27	27/27
	1	26/26	26/26
Выкрут с палкой (в см.)	5	35 и меньше	35 и меньше
	4	36-45	36-45
	3	46-55	46-55
	2	56-65	56-65
	1	66 и больше	66 и больше
Акробатические упражнения			
Кувырок вперед, мост, три шпагата	5	Кувырок выполнен с хорошей группировкой в положение упор-присев, четкое исполнение, мост из стойки на ногах, 3 полных шпагата.	Кувырок выполнен с хорошей группировкой в положение упор-присев, четкое исполнение, мост из стойки на ногах, 3 полных шпагата.
	4	Кувырок выполнен со средней группировкой в положение упор-присев, хороший мост (с прямыми руками, с любого положения, 2 полных шпагата.	Кувырок выполнен со средней группировкой в положение упор-присев, хороший мост (с прямыми руками, с любого положения, 2 полных шпагата.
	3	Кувырок выполнен с плохой группировкой в положение сидя, мост с слегка согнутыми руками, один полный шпагат.	Кувырок выполнен с плохой группировкой в положение сидя, мост с слегка согнутыми руками, один полный шпагат.
	2	Кувырок выполнен с плохой группировкой в положение сидя, мост с согнутыми руками, неполные шпагаты.	Кувырок выполнен с плохой группировкой в положение сидя, мост с согнутыми руками, неполные шпагаты.
	1	Элементы обозначены	Элементы обозначены
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	
		1 год	
		Девушки	
		1 год	
Технико-тактическое мастерство			
Ледовая подготовка			
Перекидной прыжок	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.

	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
	1	Элемент обозначен	Элемент обозначен
Два (2) различных прыжка в один оборот на выбор: - сальхов - тулуп - риттбергер - флип - лутц	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
	1	Элемент обозначен	Элемент обозначен
Одно любое вращение в одной позиции без смены ноги.	5	8 оборота	8 оборота
	4	6 оборота	6 оборота
	3	4 оборота	4 оборота
	2	2 оборота	2 оборота
	1	Элемент обозначен	Элемент обозначен
Одна хореографическая последовательность	5	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 5 секунд.	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 5 секунд.
	4	Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 4 секунд.	Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 4 секунд.
	3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 3 секунд.	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 3 секунд.
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход, позиции спирали обозначены	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход, позиции спирали обозначены
	1	Элемент обозначен	Элемент обозначен
Всего по ледовой подготовке набрать не менее 12 баллов			

По всем видам подготовки набрать не менее 34 баллов.
Выполнить норму «Юный Фигурист».

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Бег 30 м (сек)	5	7,5	7,6
	4	7,6	7,7
	3	7,7	7,8
	2	7,8	7,9
	1	7,9	8,0
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	9,0	9,6
	4	9,1	9,8
	3	9,2	9,9
	2	9,3	10,0
	1	9,4	10,1
Прыжки в длину с места (см.)	5	112	104
	4	111	103
	3	110	102
	2	109	101
	1	108	99
Прыжок вверх с места (см)	5	27	25
	4	26	24
	3	24	22
	2	22	20
	1	20	18
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз в мин.)	5	13	12
	4	12	11
	3	11	10
	2	10	9
	1	9	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз в мин.)	5	13	8
	4	12	7
	3	1	6
	2	10	5
	1	9	4
Прыжки на скакалке на 2х ногах (количество раз в мин.)	5	70-66	70-66
	4	65-61	65-61
	3	60-56	60-56
	2	55-51	55-51
	1	45	45
Прыжки на скакалке на 1 ноге (лев.+ прав.) (количество раз в мин.)	5	35/35	35/35
	4	34/34	34/34
	3	33/33	33/33
	2	32/32	32/32
	1	31/31	31/31
Выкрут с палкой (в см.)	5	35 и меньше	25 и меньше
	4	36-45	26-35
	3	46-55	36-45
	2	56-65	46-55
	1	66 и больше	56 и больше
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год

Акробатические упражнения			
Колесо с любой ноги, стойка на руках с опорой на стенку, мост, три шпагата	5	Четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, три полных шпагата.	Четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, три полных шпагата.
	4	Исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, два полных шпагата.	Исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, два полных шпагата.
	3	Исполнение отдельных элементов со средними ошибками, мост из любого положения, один полный шпагат.	Исполнение отдельных элементов со средними ошибками, мост из любого положения, один полный шпагат.
	2	Исполнение отдельных элементов с грубыми ошибками, мост из положения лежа, один полный шпагат.	Исполнение отдельных элементов с грубыми ошибками, мост из положения лежа, один полный шпагат.
	1	Элементы обозначены	Элементы обозначены

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Технико - тактическое мастерство Ледовая подготовка			
Тест по скольжению: «Предписанные шаги для выполнения юношеских спортивных разрядов» согласно ЕВСК	зачет	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Соблюдение реберности.	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Соблюдение реберности.
Два (2) различных прыжка в один оборот на выбор: - сальхов - тулуп - риттбергер - флип - лутц - аксель	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
	1	Элемент обозначен	Элемент обозначен
Одна комбинация или каскад из двух прыжков на выбор	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут

	1	Элемент обозначен	Элемент обозначен
Вращение только в одной позиции без смены ноги.	5	8 оборота	8 оборота
	4	6 оборота	6 оборота
	3	4 оборота	4 оборота
	2	2 оборота	2 оборота
	1	Элемент обозначен	Элемент обозначен
Комбинированное вращение, содержит позиции либела и волчок со сменой или без смены ноги.	5	10 оборота	10 оборота
	4	8 оборота	8 оборота
	3	6 оборота	6 оборота
	2	4 оборота	4 оборота
	1	2 оборота	2 оборота
Одна хореографическая последовательность	5	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 5 секунд.	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 5 секунд.
	4	Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 4 секунд.	Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 4 секунд.
	3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 3 секунд.	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 3 секунд.
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход, позиции спирали обозначены	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход, позиции спирали обозначены
	1	Элемент обозначен	Элемент обозначен
Всего по ледовой подготовке набрать не менее 14 баллов			

По всем видам подготовки набрать не менее 36 баллов.
Выполнить норматив разряда «3 Юношеский».

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Бег 30 м (сек)	5	7,4	7,5
	4	7,5	7,6
	3	7,6	7,7
	2	7,7	7,8
	1	7,8	7,9
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	8,9	9,0
	4	9,0	9,1
	3	9,1	9,2

	2	9,2	9,3
	1	9,3	9,4
Прыжки в длину с места (см.)	5	127	120
	4	126	119
	3	125	118
	2	124	117
	1	123	116
Прыжок вверх с места (см)	5	30	28
	4	28	26
	3	26	24
	2	24	22
	1	22	20
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз в мин.)	5	14	13
	4	13	12
	3	12	11
	2	11	10
	1	10	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (количество раз в мин.)	5	15	9
	4	14	8
	3	13	7
	2	12	6
	1	11	5
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	80-76	80-76
	4	75-71	75-71
	3	70-66	70-66
	2	65-61	65-61
	1	60	60
Прыжки на скакалке на 1 ноге (лев.+ прав.) (количество раз в мин.)	5	40/40	40/40
	4	39/39	39/39
	3	38/38	38/38
	2	37/37	37/37
	1	36/36	36/36
Выкрут с падкой (в см.)	5	35 и меньше	25 и меньше
	4	36-45	36-45
	3	46-55	46-55
	2	56-65	56-65
	1	66 и больше	66 и больше
Акробатические упражнения			
Колесо влево, вправо, стойка на руках с опорой на стенку, мост, три шпагата кувырок вперед, назад.	5	Четкое исполнение отдельных элементов, колесо выполнено в обоих направлениях, мост из стойки на ногах с подъемом, три полных шпагата. Кувырок выполнен с хорошей группировкой в положение упор-присев.	Четкое исполнение отдельных элементов, колесо выполнено в обоих направлениях, мост из стойки на ногах с подъемом, три полных шпагата. Кувырок выполнен с хорошей группировкой в положение упор-присев.

	4	Исполнение отдельных элементов, колесо выполнено в одном направлении, мост из стойки на ногах с подъемом, три полных шпагата. Кувырок выполнен со средней группировкой в положение упор-присев	Исполнение отдельных элементов, колесо выполнено в одном направлении, мост из стойки на ногах с подъемом, три полных шпагата. Кувырок выполнен со средней группировкой в положение упор-присев
	3	Исполнение отдельных элементов со средними ошибками, мост из любого положения, два полных шпагата.	Исполнение отдельных элементов со средними ошибками, мост из любого положения, два полных шпагата.
	2	Исполнение отдельных элементов с грубыми ошибками, мост из положения лежа, один полный шпагат.	Исполнение отдельных элементов с грубыми ошибками, мост из положения лежа, один полный шпагат.
	1	Элементы обозначены	Элементы обозначены
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Технико – тактическое мастерство			
Ледовая подготовка			
Тест по скольжению: «Предписанные шаги для выполнения юношеских спортивных разрядов» согласно ЕВСК и на основе действующего положения о тестах по скольжению на данный сезон	зачет	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Соблюдение реберности.	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Соблюдение реберности.
Одинарный аксель (1А)	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен	Элемент обозначен

<p>Два (2) различных прыжка в два оборота на выбор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сальхов - тулуп - риттбергер - флип - лутц 	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен	Элемент обозначен
<p>Одна комбинация или каскад из двух прыжков на выбор 1 + 1, 2 + 1, 1+2, 2+2</p>	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен	Элемент обозначен
<p>Вращение только в одной позиции со сменой ноги.</p>	5	8 + 8 оборота	8 + 8 оборота
	4	6 + 6 оборота	6 + 6 оборота
	3	4 + 4 оборота	4 + 4 оборота
	2	2 + 2 оборота	2 + 2 оборота
	1	Элемент обозначен	Элемент обозначен
<p>Комбинированное вращение, содержит позиции либела, волчок, позиция стоя со сменой ноги.</p>	5	10 оборота	10 оборота
	4	8 оборота	8 оборота
	3	6 оборота	6 оборота
	2	4 оборота	4 оборота
	1	2 оборота	2 оборота
<p>Одна хореографическая последовательность</p>	5	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 5 секунд.	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 5 секунд.
	4	Отгаливание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 4 секунд.	Отгаливание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 4 секунд.

	3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 3 секунд.	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 3 секунд.
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход, позиции спирали обозначены	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход, позиции спирали обозначены
	1	Элемент обозначен	Элемент обозначен
Всего по ледовой подготовке набрать не менее 18 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 40 баллов.

Выполнить норматив разряда «2 юношеский».

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ И ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВРЕШЕНСТВОВАНИЯ

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

СДЮСШОР ВОССТ

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

Контрольные упражнения		Юноши					Девушки				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		УТГ					УТГ				
1. Бег 30 метров мин, сек	5	6,6	6,5	6,4	6,2	6,0	6,8	6,7	6,6	6,4	6,2
	4	6,7	6,6	6,5	6,3	6,1	6,9	6,8	6,7	6,5	6,3
	3	6,8	6,7	6,6	6,4	6,2	7,0	6,9	6,8	6,6	6,4
	2	6,9	6,8	6,7	6,5	6,3	7,1	7,0	6,9	6,7	6,5
	1	7,0	6,9	6,8	6,6	6,4	7,2	7,1	7,0	6,8	6,6
2. Челночный бег 3x10м (сек)	5	7,8	7,7	7,5	7,3	7,0	8,1	8,0	7,7	7,5	7,1
	4	7,9-8,4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	8,2-8,7	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7
	3	8,5-9,0	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,2	8,8-9,1	8,7-9,0	8,3-8,6	8,1-8,5	7,8-8,3
	2	9,1-9,6	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,3-8,8	9,2-9,9	9,1-9,8	8,7-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9
	1	9,7	9,6	9,3	8,9	8,9	10	9,9	9,3	9,1	9,0
3. Прыжки в длину с места (см)	5	184	186	196	211	226	170	171	181	191	205
	4	170-184	171-185	181-195	196-210	211-225	160-169	161-170	171-180	181-190	196-205
	3	155-170	156-170	166-180	181-195	196-210	150-159	151-160	161-170	171-180	186-195
	2	140-154	141-155	151-165	166-180	181-195	140-149	141-150	151-160	161-170	176-185
	1	139	140	150	165	180	138	140	150	160	175
4. Прыжок вверх с места	5	33	34	35	36	37	30	31	32	33	34
	4	32	33	34	35	36	29	30	31	32	33
	3	31	32	33	34	35	28	29	30	31	32
	2	30	31	32	33	34	27	28	29	30	31
	1	29	30	31	32	33	26	27	28	29	30
5. Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз в мин.)	5	21	26	31	36	42	19	24	29	34	39
	4	18	23	28	33	38	16	21	26	31	36
	3	15	20	25	30	35	14	18	23	28	33
	2	14	19	24	29	34	13	17	22	27	32
	1	13	18	23	28	33	12	16	21	26	31
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60сек (количество раз)	5	20	22	24	29	34	14	16	18	24	29
	4	18	20	22	27	32	12	14	16	22	27
	3	16	18	20	25	30	10	12	14	20	25
	2	15	17	19	24	29	9	11	13	19	24
	1	14	16	18	23	28	8	10	12	18	23

7.Выкurt с палкой, см	5	35 и меньше	35 и меньше	35 и меньше	35 и меньше	35 и меньше	25 и меньше	25 и меньше	25 и меньше	25 и меньше	25 и меньше	
	4	36-39	36-39	36-39	36-39	36-39	26-34	26-34	26-34	26-34	26-34	
	3	40-45	40-45	40-45	40-45	40-45	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	
	2	46-55	46-55	46-55	46-55	46-55	36-45	36-45	36-45	36-45	36-45	
	1	56 и больше	56 и больше	56 и больше	56 и больше	56 и больше	46 и больше	46 и больше	46 и больше	46 и больше	46 и больше	
8.Наклон вперед, см	5	+10,6 и больше	+10,6 и больше	+10,6 и больше	+10,6 и больше	+10,6 и больше	15,1 и больше	15,1 и больше	15,1 и больше	15,1 и больше	15,1 и больше	
	4	от+ 0,1 до +10,5	от+ 0,1 до +10,5	от+ 0,1 до +10,5	от+ 0,1 до +10,5	от+ 0,1 до +10,5	от +5,5 до +15,5	от +5,5 до +15,5	от +5,5 до +15,5	от +5,5 до +15,5	от +5,5 до +15,5	
	3	от 0 до -10,0	от 0 до -10,0	от 0 до -10,0	от 0 до -10,0	от 0 до -10,0	от 0 до +5	от 0 до +5	от 0 до +5	от 0 до +5	от 0 до +5	
	2	от -10,1 до -15,5	от -10,1 до -15,5	от -10,1 до -15,5	от -10,1 до -15,5	от -10,1 до -15,5	от 0 до -10	от 0 до -10	от 0 до -10	от 0 до -10	от 0 до -10	
	1	от -15,6 и больше	от -15,6 и больше	от -15,6 и больше	от -15,6 и больше	от -15,6 и больше	от -10,1 и больше	от -10,1 и больше	от -10,1 и больше	от -10,1 и больше	от -10,1 и больше	
9.Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	140	150	155	160	165	140	150	155	160	165	
	4	120	130	140	145	150	120	130	140	145	150	
	3	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	
	2	85	95	105	115	125	85	95	105	115	125	
	1	75	85	95	105	115	75	85	95	105	115	
10.Прыжки на скакалке на 1 ноге (лев.+ прав.) (количество раз в мин.)	5	70	75	80	82	85	70	75	80	82	85	
	4	60	65	70	75	80	60	65	70	75	80	
	3	50	55	60	65	70	50	55	60	65	70	
	2	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	
	1	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	
Контрольные упражнения		Юноши					Девушки					
Акробатические упражнения												
Колесо влево, вправо, стойка на руках с опорой на стенку, мост,		5	Четкое исполнение отдельных элементов, колесо выполнено в обоих направлениях, мост из стойки на ногах с подъемом, три полных шпагата. Кувырок выполнен с хорошей группировкой в положение упор-присев.					Четкое исполнение отдельных элементов, колесо выполнено в обоих направлениях, мост из стойки на ногах с подъемом, три полных шпагата. Кувырок выполнен с хорошей группировкой в положение упор-присев.				

три шпагата кувырок вперед, назад.	4	Исполнение отдельных элементов, колесо выполнено в одном направлении, мост из стойки на ногах с подъемом, три полных шпагата. Кувырок выполнен со средней группировкой в положение упор-присев	Исполнение отдельных элементов, колесо выполнено в одном направлении, мост из стойки на ногах с подъемом, три полных шпагата. Кувырок выполнен со средней группировкой в положение упор-присев
	3	Исполнение отдельных элементов со средними ошибками, мост из любого положения, два полных шпагата.	Исполнение отдельных элементов со средними ошибками, мост из любого положения, два полных шпагата.
	2	Исполнение отдельных элементов с грубыми ошибками, мост из положения лежа, один полный шпагат.	Исполнение отдельных элементов с грубыми ошибками, мост из положения лежа, один полный шпагат.
	1	Элементы обозначены	Элементы обозначены
Набрать не менее 2 очков для УТ-1 и не менее 3 очков УТ 2-5.			

Контрольные упражнения	Баллы	Технико - тактическое мастерство
Ледовая подготовка ТТ - 1		
Тест по скольжению: «Предписанные шаги для выполнения юношеских спортивных разрядов» согласно ЕВСК и на основе действующего положения о тестах по скольжению на данный сезон (приложение 1)	зачет	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Соблюдение реберности.
Одинарный Аксель (1А) или двойной Аксель (2А)	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут ¼ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут ½ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Три (3) различных прыжка в два оборота на выбор: - сальхов - тулуп - риттбергер - флип - лутц	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут ¼ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут ½ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен

Комбинация или каскад из двух прыжков на выбор 2+2	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Комбинация или каскад 1А с прыжком в два оборота	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Вращение только в одной позиции со сменой ноги или без смены ноги. Разрешено вращение с заходом прыжком.	5	8 + 8 оборота
	4	6 + 6 оборота
	3	4 + 4 оборота
	2	2 + 2 оборота
	1	Элемент обозначен
Комбинированное вращение со сменой ноги.	5	10 оборота
	4	8 оборота
	3	6 оборота
	2	4 оборота
	1	2 оборота
Одна хореографическая последовательность	5	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 5 секунд.
	4	Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 4 секунд.
	3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 3 секунд.
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход, позиции спирали обозначены

	1	Элемент обозначен
Всего по ледовой подготовке набрать не менее 16 баллов		

По всем видам подготовки набрать не менее 40 баллов. Выполнить норматив разряда - 1 юношеский

Контрольные упражнения	Баллы	Технико - тактическое мастерство
Ледовая подготовка ТГ - 2		
Одинарный Аксель (1A) или двойной Аксель (2A)	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Любой прыжок с шагов в 2 или 3 оборота на выбор: - сальхов - тулуп - риттбергер - флип - лутц	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Каскад из двух прыжков: 2+2 или 2+3 или 3+2	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен

Либела или волчок со сменой ноги (мальчики), заклон назад или в сторону (девочки)	5	8 + 8 оборота, 8 оборотов
	4	6 + 6 оборота; 6 оборотов
	3	4 + 4 оборота; 4 оборотов
	2	2 + 2 оборота; 2 оборота
	1	Элемент обозначен
Комбинация вращений с одной сменой ноги.	5	10+10 оборота
	4	8+8 оборота
	3	6+6 оборотов
	2	4+4 оборота
	1	2+2 оборота
Одна дорожка шагов	5	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 5 секунд.
	4	Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 4 секунд.
	3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 3 секунд.
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход, позиции спирали обозначены
	1	Элемент обозначен
Всего по ледовой подготовке набрать не менее 12 баллов		

По всем видам подготовки набрать не менее 36 баллов. Выполнить норматив разряда «2 спортивный».

Контрольные упражнения	Баллы	Технико - тактическое мастерство
Ледовая подготовка ТГ - 3		
Одинарный Аксель (1А) или двойной Аксель (2А)	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут ¼ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут ½ оборота на одну ногу, приземление на две ноги

	1	Элемент обозначен
Любой прыжок с шагов в 2 или 3 оборота на выбор: - сальхов - тулуп - риттбергер - флип - лутц	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Каскад из двух прыжков: 2+2 или 2+3 или 3+2 или 3+3	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Либела или волчок со сменой ноги (юноши), заклон назад или в сторону (девушки)	5	8 + 8 оборота, 8 оборотов
	4	6 + 6 оборота; 6 оборотов
	3	4 + 4 оборота; 4 оборотов
	2	2 + 2 оборота; 2 оборота
	1	Элемент обозначен
Прыжки во вращение (минимум 8 оборотов в позиции приземления), позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги	5	14 оборотов
	4	12 оборотов
	3	8 оборотов
	2	6 оборота
	1	Элемент обозначен
Комбинация вращений с одной сменой ноги.	5	10+10 оборота
	4	8+8 оборота
	3	6+6 оборотов
	2	4+4 оборота
	1	2+2 оборота
Одна дорожка шагов	5	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 5 секунд.

	4	Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 4 секунд.
	3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 3 секунд.
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход, позиции спирали обозначены
	1	Элемент обозначен
Всего по ледовой подготовке набрать не менее 14 балл		

По всем видам подготовки набрать не менее 38 баллов. Выполнить норматив разряда «2 спортивный» или «1 спортивный»

Контрольные упражнения	Баллы	Технико - тактическое мастерство
Ледовая подготовка ТГ - 4		
Одинарный Аксель (1A) или двойной Аксель (2A)	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут ¼ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут ½ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Любой прыжок с шагов в 2 или 3 оборота на выбор: - сальхов - тулуп - риттбергер - флип - лутц	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут ¼ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут ½ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Три (3) различных прыжка в 2 или 3 оборота на выбор: - сальхов - тулуп - риттбергер	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут ¼ оборота на одну ногу

- флип - лутц	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Каскад из двух прыжков: 2+2 или 2+3 или 3+2 или 3+3	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Каскад 2A+2 или 2A+3	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Либела или волчок со сменой ноги (юноши), заклон назад или в сторону (девушки)	5	8 + 8 оборота, 8 оборотов
	4	6 + 6 оборота; 6 оборотов
	3	4 + 4 оборота; 4 оборотов
	2	2 + 2 оборота; 2 оборота
	1	Элемент обозначен
Прыжки во вращение (минимум 8 оборотов в позиции приземления), позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги	5	14 оборотов
	4	12 оборотов
	3	8 оборотов
	2	6 оборота
	1	Элемент обозначен
Комбинация вращений с одной сменой ноги.	5	10+10 оборота
	4	8+8 оборота
	3	6+6 оборотов

	2	4+4 оборота
	1	2+2 оборота
Одна дорожка шагов	5	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 5 секунд.
	4	Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 4 секунд.
	3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 3 секунд.
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход, позиции спирали обозначены
	1	Элемент обозначен
Всего по ледовой подготовке набрать не менее 18 балл		

По всем видам подготовки набрать не менее 42 баллов. Выполнить норматив разряда «2 спортивный» или «1 спортивный»

Контрольные упражнения	Баллы	Технико - тактическое мастерство
Ледовая подготовка ТГ - 5		
Двойной Аксель (2А)	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут ¼ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут ½ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Два (2) различных прыжка в 3 оборота на выбор - сальхов - тулуп - риттбергер - флип - лутц	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут ¼ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут ½ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Каскад или комбинации из тройного и двойного прыжков	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.

	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Либела или волчок со сменой ноги (юноши), заклон назад или в сторону (девушки)	5	8+8 оборота, 8 оборотов
	4	6+6 оборота; 6 оборотов
	3	4+4 оборота; 4 оборотов
	2	2+2 оборота; 2 оборота
	1	элемент обозначен
Прыжки во вращение (минимум 8 оборотов в позиции приземления), позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги	5	14 оборотов
	4	12 оборотов
	3	8 оборотов
	2	6 оборота
	1	элемент обозначен
Комбинация вращений с одной сменой ноги.	5	10+10 оборота
	4	8+8 оборота
	3	6+6 оборотов
	2	4+4 оборота
	1	2+2 оборота
Одна дорожка шагов	5	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 5 секунд.
	4	Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 4 секунд.
	3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 3 секунд.
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход, позиции спирали обозначены
	1	Элемент обозначен
Всего по ледовой подготовке набрать не менее 14 балл		

По всем видам подготовки набрать не менее 38 баллов. Выполнить норматив разряда «1 спортивный» или «КМС»

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Контрольные упражнения		Юноши		Девушки	
		1 год	2 год	1 год	2 год
Общая физическая подготовка		СС		СС	
1. Бег 30 метров	5	5,3	5,0	5,6	5,3
	4	5,4-5,8	5,1-5,5	5,7-6,1	5,4-5,8
	3	5,9-6,0	5,6-6,0	6,2-6,3	5,9-6,3
	2	6,1-6,8	6,1-6,5	6,4-7,1	6,4-6,8
	1	6,9	6,6	7,2	6,9
2. Бег 1000 метров Мин, сек	5	3,7	3,5	3,9	3,7
	4	4,0	3,8	4,2	4,0
	3	4,6	4,5	4,9	4,8
	2	4,7	4,6	5,0	4,9
	1	4,8	4,7	5,1	5,0
3. Челночный бег 3x10м (сек)	5	7,5	7,3	7,7	7,5
	4	7,6-8,0	7,4-7,8	7,8-8,2	7,6-8,0
	3	8,1-8,3	7,9-8,2	8,3-8,5	8,1-8,4
	2	8,4-9,0	8,3-8,8	8,6-9,2	8,5-9,0
	1	9,1	8,9	9,3	9,1
4. Прыжки в длину С места (см)	5	196	211	181	191
	4	186-195	196-210	176-180	181-190
	3	181-185	185-195	171-175	175-180
	2	151-180	166-184	151-170	161-174
	1	150	165	150	160
5. Прыжок вверх с места	5	48	55	42	45
	4	46-47	48-54	40-41	41-44
	3	41-45	42-47	35-39	36-40
	2	31-40	34-41	26-34	30-35
	1	30	33	25	29
6. Подтягивание из вися количество раз	5	15	16	11	12
	4	13-14	14-15	9-10	10-11
	3	10-12	11-13	6-8	7-9
	2	2-9	3-10	2-5	3-6
	1	1	1-2	1	1-2
7. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы	5	436	486	361	391
	4	401-435	436-485	326-360	351-380
	3	386-400	390-435	311-325	325-350
	2	301-385	336-389	241-310	271-324
	1	300	335	240	270
Набрать не менее 14 очков					
СФП					
8. Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	185	190	185	190
	4	180	185	180	185
	3	175	180	175	180
	2	160	165	160	165
	1	150	155	150	155
9. Прыжки на скакалке на одной ноге – лев.+прав. (количество раз в мин.)	5	100	105	100	105
	4	95	100	95	100
	3	90	95	90	95
	2	85	90	85	90
	1	75	85	75	85
Набрать не менее 9 очков (лев.+прав.+на двух)					

Контрольные упражнения	Баллы	Технико - тактическое мастерство
Ледовая подготовка СС1, СС2		
Двойной Аксель (2А)	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Два (2) различных прыжка в 3 оборота на выбор: - сальхов - тулуп - риттбергер - флип - лутц	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Каскад или комбинации из тройного и двойного прыжков	5	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	4	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	3	Малая скорость, низкий прыжок, короткий выезд, недокрут $\frac{1}{4}$ оборота на одну ногу
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, недокрут $\frac{1}{2}$ оборота на одну ногу, приземление на две ноги
	1	Элемент обозначен
Либела или волчок со сменой ноги (юноши), заклон назад или в сторону (девушки)	5	8 + 8 оборота, 8 оборотов
	4	6 + 6 оборота; 6 оборотов
	3	4 + 4 оборота; 4 оборотов
	2	2 + 2 оборота; 2 оборота
	1	элемент обозначен
Прыжки во вращение (минимум 8 оборотов в позиции приземления), позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги	5	14 оборотов
	4	12 оборотов
	3	8 оборотов
	2	6 оборота
	1	элемент обозначен
Комбинация вращений с одной сменой ноги.	5	10+10 оборота
	4	8+8 оборота
	3	6+6 оборотов
	2	4+4 оборота
	1	2+2 оборота
Одна дорожка шагов	5	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 5 секунд.
	4	Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 4 секунд.

	3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка. Скольжение в каждой позиции спирали не менее 3 секунд.
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход, позиции спирали обозначены
	1	Элемент обозначен
Всего по ледовой подготовке набрать не менее 28 балл		

По всем видам подготовки набрать не менее 51 баллов. Выполнить норматив разряда «1 спортивный» или «КМС»

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований СДЮСШОР, в август, май – ежегодно.

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

2) Бег на 400 метров, м. Условия те же.

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

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

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

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

7) 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.

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

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 « - ».

Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль является обязательным в группах начальной подготовки. К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

Для детей, занимающихся в учебно-тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и конце учебного года. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами учебно-тренировочных групп.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
3. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
4. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
6. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
7. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФИС.
8. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
9. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2015-2018гг.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Урок фигурного катания № 1 от Ильи Авербуха
2. Урок фигурного катания № 2 от Ильи Авербуха
3. Урок фигурного катания № 3 от Ильи Авербуха
4. Урок фигурного катания № 4 от Ильи Авербуха
5. Урок фигурного катания № 5 от Ильи Авербуха
6. Первые шаги на льду
7. Школа начинающего фигуриста с А. Сихарулидзе
8. Фигурное катание: прыжки, вращения, падения.
9. Книги Чайковской Е. уроки с1 по 19.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ

1. Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/>
2. Федерация фигурного катания СПб <http://fskating.spb.ru/>
3. Портал фигурного катания <http://www.fskate.ru/>
4. Фигурное катание <http://www.tulup.ru/>
и другие

СДЮСШОР ВО СПБ

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3-9
2. Учебный план	10-24
3. Методическая часть	25-55
4. Система контроля и зачетные требования	55-79
5. Перечень информационного обеспечения	79-80

СДЮСШОР ВО СІПБ