

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ХОККЕЙ МОСКВЫ»  
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ  
(ГБУ «ФСО «Хоккей Москвы» Москомспорта)

«Утверждаю»  
Генеральный директор

\_\_\_\_\_ С.П. Бабинов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 г.

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

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 № 38)

Срок реализации программы – 4 года

г. Москва 2018 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.Пояснительная записка	3
2.Нормативная часть	5
3.Методическая часть	15
4.Система контроля и зачетные требования	45
5.Перечень информационного обеспечения	62

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (далее программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 № 38.

Фигурное катание на коньках – конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационному виду спорта, заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку, занимает ведущее место в России и в мировой системе физической культуры и спорта.

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

В настоящей программе по фигурному катанию на коньках выделено 3 дисциплины: парное катание, спортивные танцы и одиночное катание.

Мужское и женское одиночное катание – фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

Парное фигурное катание – задача спортсменов продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения.

Вид спорта фигурное катание включен во всероссийский реестр видов спорта под №0500003611Я.

ГБУ «ФСО «Хоккей Москвы» Москомспорта (далее Учреждение) спортивную подготовку осуществляет с 2009 года.

Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании Государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке.

В программе спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках определена структура спортивной подготовки спортсменов, основные требования, предъявляемые к ней, а также раскрывается содержание спортивной подготовки (организационные формы, средства и методы) фигуристов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом особенности методики построения тренировочного процесса с фигуристами разного возраста.

Программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках - это поэтапная подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении по фигурному катанию на коньках, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках.

Целью реализации программы является осуществление поэтапной спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства;

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой поиск перспективных спортсменов посредством отбора.

Система спортивного отбора включает:

- просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия фигурным катанием на коньках;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по этапам подготовки;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Нормативная часть программы определяет режимы тренировочной работы, объемы тренировочных нагрузок, требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, структуру годичного цикла спортивной подготовки. В методической части программы раскрываются принципы и подходы к организации спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса, определение основных тренировочных средств, содержится основной материал по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике, перечислены требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса и соревнований.

В разделе программы «Система контроля и зачетные требования» определены критерии подготовки спортсменов по годам на каждом этапе спортивной подготовки.

Реализация настоящей программы осуществляется в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг.

# 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Для осуществления спортивной подготовки в Учреждении проводится отбор наиболее перспективных детей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий фигурным катанием на коньках, успешно сдавших тестовые испытания по общефизической и специальной физической подготовке, установленных настоящей программой спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках.

Для зачисления детей на этапы спортивной подготовки приказом по Учреждению создается комиссия по приему тестовых испытаний, утверждается график приема тестовых испытаний. На основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки, на конкурсной основе (по наибольшему количеству набранных баллов). Результаты испытаний заносятся в протокол, утверждаются на тренерском совете, после чего издается приказ руководителя Учреждения о зачислении детей и заключаются договоры на осуществление спортивной подготовки между Учреждением и получателем государственной услуги. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по результатам выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовки, выполнением или подтверждением разрядных нормативов Единой всероссийской спортивной классификации, в соответствии с Правилами приема в группы на этапы спортивной подготовки в Учреждение.

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с этапами спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (3 года);
- тренировочный этап (5 лет)
- этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений);
- этап высшего спортивного мастерства (без ограничений)

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) группы формируются на конкурсной основе из спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и разрядных нормативов по Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Этап высшего спортивного мастерства формируется из фигуристов, выполнивших нормативы мастера спорта.

## Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фигурное катание на коньках

Таблица № 1

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

Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Таблица № 2

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 сек)	Бег 30 м (не более 7,2 сек)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 сек)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 сек)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

Таблица № 3

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 сек)	Бег 30 м (не более 7,0 сек)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 сек)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 сек)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)

	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 4

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 сек)	Бег 60 м (не более 11 сек)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 сек)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 сек)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 сек)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 сек)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица № 5

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 сек)	Бег 60 м (не более 10,3 сек)
	Бег 400 м (не более 81,3 сек)	Бег 400 м (не более 84,5 сек)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2,77 сек)	Вращение 5 оборотов (не более 2,55 сек)

	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 сек)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 169 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	
	Многоскоки 20 метр (не более 4,7 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

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

Таблица № 6

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10 – 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5 – 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	3 – 4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	1 – 4

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

Таблица № 7

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



тренерская и судейская практика, контрольные и переводные нормативы (%)						
---	--	--	--	--	--	--

Результатом степени освоения спортивной подготовки по хоккею является участие в официальных спортивных мероприятиях города Москвы в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы

### Показатели соревновательной деятельности по виду спорта фигурное катание на коньках

Таблица № 8

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

Для участия в спортивных соревнованиях необходимо:

- соответствие возраста участников соревнований положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам;
- соответствие уровня спортивной классификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта хоккей;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка по фигурному катанию на коньках осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем Учреждения после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

### Режимы тренировочной работы

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется в течение календарного года, состоящего из 52 недель, из которых 46 недель в условиях спортивной подготовки в Учреждении и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам подготовки.

Годичный цикл и планирование годичного цикла спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках определяется задачами, поставленными в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25%. Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х часов, на этапах начальной подготовки

свыше года не должна превышать 3-х часов, на этапах тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года подготовки недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 9

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	10	14	18	122	32	32
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14	14
Общая физическая	110	130	170	160	160	160
Специально-физическая	92	160	180	136	164	164
Техническая	196	297	297	597	1053	1053
Хореографическая	88	97	184	138	140	140
Теоретическая	18	22	48	48	64	64
Тестовые испытания, в т.ч. контрольные	8	12	24	25	28	28
Восстановительные мероприятия	8	10	18	25	30	30
Инструкторская и судейская практика	-	-	15	15	25	25
Общее количество часов в год	520	728	936	1144	1664	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624	728	728

### Годичные циклы этапов спортивной подготовки

Построение годичного цикла на этапах спортивной подготовки спортсменов является одним из важных компонентов программы, сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам годичного цикла.

Определение структуры и содержания годичных циклов этапов спортивной подготовки предполагает положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

### Годичный цикл этапа начальной подготовки 1-го года

Таблица № 10

Виды подготовки	Количество (ч)	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая	110	8	10	10	10	10	6	8	10	10	10	10	8
Специальная физическая	92	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	8	8

Техническая (ледовая)	196	20	20	20	20	20	18	-	-	18	20	20	20
Хореографическая	88	8	6	8	8	8	6	6	8	6	8	8	8
Контрольные испытания	8					4			4				
Теоретическая	18	2	2	2	2	1	-	-	1	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	8		1	1	2	2						1	1
Итого:	520	46	47	49	50	53	42	22	27	42	46	49	47

### Годичный цикл этапа начальной подготовки свыше 1 года

Таблица № 11

Виды подготовки	Количество (ч)	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая	130	8	10	15	15	15	8	8	15	10	10	10	6
Специальная физическая	160	10	20	20	20	20	10	10	10	10	10	10	10
Техническая (ледовая)	297	20	30	30	30	20	17	20	30	30	30	30	30
Хореографическая	97	8	9	9	8	8	7	7	8	8	8	8	8
Контрольные испытания	12	-	2	-	-	2	4	-	-	2	-	-	2
Теоретическая	22	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	10	-	1	2	2	2	-	-	-	-	-	1	2
Итого:	728												

### Годичный цикл тренировочного этапа до 2-х лет

Таблица № 12

Виды подготовки	Количество (ч)	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая	170	15	15	20	10	10	5	10	10	20	20	20	15
Специальная физическая	180	20	20	20	10	10	10	10	10	20	20	20	10
Техническая (ледовая)	297	20	30	30	30	20	17	10	20	30	30	30	30
Хореографическая	184	15	18	18	18	10	17	10	10	20	20	10	18
Контрольные испытания	24	4	-	-	4	8	-	-	-	4	-	-	4
Теоретическая	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Восстановительные мероприятия	18	1	2	3	3	3	-	-	-	-	1	2	3
Инструкторская и судейская практика	15	2	2	1	1	2	-	-	1	2	1	1	2
Итого:	936	83	91	96	80	67	21	44	55	100	76	87	86

### Годичный цикл тренировочного этапа свыше 2-х лет

Таблица № 13

Виды подготовки	Количество (ч)	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая	160	10	10	10	10	20	10	10	20	20	20	10	10
Специальная физическая	136	10	12	10	10	12	12	12	12	12	12	12	10
Техническая (ледовая)	597	50	50	50	50	50	47	50	50	50	50	50	50
Хореографическая	138	10	12	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12
Контрольные испытания	25	-	-	4	4	4	4	5	-	-	-	-	4
Теоретическая	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Восстановительные мероприятия	25	2	3	3	5	5	-	-	-	-	2	2	3
Инструкторская и	15	2	2	1	1	2	-	-	1	2	1	1	2

судейская практика													
Итого:	1144	88	93	92	94	109	89	93	99	100	101	91	95

### Годичный цикл этапа совершенствования спортивного мастерства (весь период)

Таблица № 14

Виды подготовки	Количество (ч)	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая	160	10	10	10	10	20	10	10	20	20	20	10	10
Специальная физическая	164	10	20	22	22	20	10	10	10	10	10	10	10
Техническая (ледовая)	1053	100	100	100	100	-	60	92	101	100	100	100	100
Хореографическая	140	10	10	10	10	20	20	10	10	10	10	10	10
Контрольные испытания	28	4	-	4	4	4	4	4	-	-	-	-	4
Теоретическая	64	6	6	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6
Восстановительные мероприятия	30	2	3	5	5	5	-	-	-	-	2	3	5
Инструкторская и судейская практика	25	2	2	3	3	3	-	-	2	2	2	3	3
Итого:	1164	144	151	156	156	78	110	132	149	148	150	142	148

### График распределения часов этапа высшего спортивного мастерства (весь период)

Таблица № 15

Виды подготовки	Количество (ч)	Месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая	160	10	10	10	10	20	10	10	20	20	20	10	10
Специальная физическая	164	10	20	22	22	20	10	10	10	10	10	10	10
Техническая (ледовая)	1053	100	100	100	100	-	60	92	101	100	100	100	100
Хореографическая	140	10	10	10	10	20	20	10	10	10	10	10	10
Контрольные испытания	28	4	-	4	4	4	4	4	-	-	-	-	4
Теоретическая	64	6	6	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6
Восстановительные мероприятия	30	2	3	5	5	5	-	-	-	-	2	3	5
Инструкторская и судейская практика	25	2	2	3	3	3	-	-	2	2	2	3	3
Итого:	1164	144	151	156	156	78	110	132	149	148	150	142	148

### Перечень тренировочных сборов

Таблица № 16

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется Учреждением
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	

1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовки	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	до 14			Определяется Учреждением
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку в отделении фигурного катания на коньках Учреждения обеспечиваются спортивным оборудованием и инвентарем, приобретаемым Учреждением в пределах выделяемой целевой субсидии на приобретение спортивного оборудования и инвентаря.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 17

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	CD проигрыватель (переносной)	штук	1
2.	Гантели массивные (0,5 до 5 кг)	комплект	5
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
5.	Зеркало настенное (12*2 м)	комплект	1
6.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
7.	Лонжа переносная	штук	2
8.	Лонжа стационарная	штук	1
9.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мини батут	штук	10
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Полусфера гимнастическая	штук	6
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок для заточки коньков	штук	4
18.	Станок хореографический	комплект	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	4
20.	Степ для фитнеса	штук	10
21.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
22.	Фишки для разметки площадки	штук	40
23.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24.	Эспандер	штук	4

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 18

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

### Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лица, проходящие спортивную подготовку проходят медицинский осмотр перед зачислением в Учреждение, а также обязательные медицинские осмотры два раза в год в специализированных медицинских учреждениях, с которыми Учреждение заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке;

В целях предупреждения нарушения здоровья спортсменов, предусмотрено:

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств, в соответствии с антидопинговым законодательством Российской Федерации.
- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей организма.

Для фигуристов, входящих в состав сборных команд города Москвы, России углубленное медицинское обследование проводится 2 раза в год.

Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

### **Материально-техническая база**

Тренировочный процесс лиц, проходящих спортивную подготовку проводится на базе Учреждения в Ледовом Дворце, в котором имеются:

- площадка для фигурного катания на коньках;
- хореографический зал;
- тренажерный зал;
- тренировочный спортивный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный номер №42578).

### **Требования к кадрам**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет;

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

## **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание тренировочного процесса по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам спортивной

подготовки и в годичном цикле, а также организацию и проведение медицинского контроля, антидопинговые мероприятия, практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса, перечислены требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса и соревнований.

В плане тренировочной работы каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи.

Основные средства подготовки, методы и модель построения круглогодичной тренировки разработаны по этапам спортивной подготовки.

Многолетний тренировочный процесс в фигурном катании на коньках на несколько этапов – базовой подготовки (или ранней специализации), углубленной специализации и спортивного совершенствования. Успешное выступление спортсменов в официальных соревнованиях зависит от правильного выбора стратегии многолетней спортивной подготовки, рационального подбора средств тренировок и оптимальной дозировки нагрузок.

### **Этап начальной подготовки**

Задачи на этапе начальной подготовки сводятся к: отбору 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, выполнение базовых нормативов.

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

Для развития физических качеств используются следующие упражнения:

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

На этапе начальной подготовки уделяется 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, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в



заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Тренировка выполнения 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 спортивной подготовки является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращении, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. Основными задачами этапа спортивной подготовки являются:

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

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

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

Основой технической подготовки фигуристов тренировочного этапа 1-го года является тренировка реберного скольжения 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.

На третьем году занятий тренировочного этапа создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в синхронном катании и спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для синхронного катания («Колесо», «Круг», «Линия», «Пересечение», совместных вращений и тодесов, тренировкой исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах) и спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Основными средствами подготовки фигуристов-парников являются так же, как и в одиночном катании, ОФП, СФП, СТП. Однако содержание их отличается от одиночного катания в силу специфики этого вида. В синхронном катании спортсмены выполняют соревновательные элементы как раздельно (вращения, шаги), так и совместно (выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, спирали).

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься синхронным катанием и спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов – парников, за исключением тех, которые используются для тренировок поддержек на вытянутых руках над головой, подкруток. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения: выполнение партнерами раздельно и совместно поворотных элементов: моухоков и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос ОЦТ с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твизлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.

Средствами СТП для синхронистов на этом этапе являются движения, направленные на овладение техникой элементов синхронного катания, которые являются базовыми в данном виде (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; роллы; кроссроллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау (открытые, закрытые и маховые). Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения. Упражнения, направленные на тренировку движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

Весь комплекс этих движений необходимо тренировать раздельно, а затем в команде (совместно) в следующих хватах: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, килиан и его модификации, продвижение по льду партнеров прогрессивными шагами.

К концу первого года специализации спортсмены должны овладеть техникой исполнения следующих обязательных элементов: «круг», «колесо», «пересечение», «линия», «комбинированный элемент». Обязательные элементы рекомендуется разделить на сегменты и тренировать каждый сегмент отдельно, затем в команде, не касаясь друг друга. После прочного усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов. Затем можно тренировать программу целиком в команде, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), потом под музыку.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

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

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе. 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 представителей синхронного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера. Эти же средства можно рекомендовать фигуристам, специализирующимся в спортивных танцах на льду.

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 этапа совершенствования спортивного мастерства 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, выкрюков, скоб.

Второй год этого этапа 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.

В синхронном катании ледовая подготовка в первый год, направлена на освоение и совершенствование следующих элементов: «круг», «колесо», «линия», «пересечение», «комбинированный элемент», комбинации спиралей, дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног, а также на совершенствование элементов произвольной программы в соответствии с правилами ИСУ.

Второй год ЭССМ направлен на совершенствование соревновательных программ по нормативам разряда кандидата в мастера спорта. Спортсменам необходимо овладеть техникой параллельного вращения, «блока», комбинацией дуг, расположенных на всей поверхности катка и включающих разнообразные ласточки; любой дорожкой шагов; различными соединительными элементами.

Представители спортивных танцев на льду на 1-м году этапа совершенствования спортивного мастерства продолжают работу над техникой исполнения основных танцевальных движений, доводя ее до совершенной степени исполнения. Продолжают разучивание новых обязательных танцев: рокер-фокстрот, квикстеп, Вестминстерский вальс, пасодобль, Венский вальс. Совершенствуют ранее изученные танцы. Помимо обязательных танцев, уделяется внимание обучению твизлам (не менее 1-го оборота), исполняемым параллельно обоими партнерами, как минимум трем различным поддержкам продолжительностью не менее 6 секунд, одному вращению в любой позиции и хватах (минимум 3 оборота) для обоих партнеров; дорожкам шагов по диагонали или по кругу без предписанных элементов. На этом этапе танцоры выступают в соревнованиях не только с обязательными танцами, но и с произвольной программой. Поэтому составлению программы, ее выкатыванию, и выступлению в соревнованиях должно отводиться необходимое время.

Второй этап совершенствования спортивного мастерства предусматривает овладение танцорами соревновательных композиций разряда кандидат в мастера спорта. На протяжении этого года танцоры должны выучить все обязательные танцы, которые предусмотрены классификацией и Техническим комитетом по спортивным танцам на льду ИСУ.

Для оригинального танца спортсменам необходимо освоить следующие обязательные элементы: различные поддержки продолжительностью исполнения до 6 секунд: стационарные, по прямой линии, по дуге и вращательные. Только 2 различных типа из них могут быть включены в оригинальный танец, один вариант - танцевального вращения (вращение или комбинированное вращение), две серии шагов – одна по диагонали с использованием разрешенных на каждый год хватов, другая – по продольной оси катка, где партнеры не касаются друг друга. Эта серия шагов должна включать зеркальную и (/или) сочетающуюся работу ног танцоров, два последовательных

твизла на одной ноге у каждого партнера с одним шагом между ними. Все эти требуемые элементы выполняются под музыку в соответствии с ритмами, предложенными на каждый сезон техническим комитетом по спортивным танцам на льду.

Для произвольного танца следует разучить весь комплекс поддержек. Помимо указанных выше, добавляются поддержки продолжительностью до 10 секунд: по серпантину, вращательная поддержка в обе стороны, комбинированная. В танец включаются только три поддержки: две – из коротких поддержек (не более 6 секунд) и одна – из длинных (не более 10 секунд). Помимо поддержек танцорам надо освоить несколько вариантов комбинаций шагов: по продольной оси катка, по диагонали, по кругу (по часовой и против часовой стрелки), по серпантину (также по часовой или против часовой стрелки). В произвольный танец должно быть включено танцевальное или комбинированное вращение, а также одна серия синхронных твизлов. Все эти элементы, включенные в произвольный танец, должны соответствовать требованиям к количеству и другим ограничениям и выполняться под музыку, избранную танцорами.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Цель этапа высшего спортивного мастерства - достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов.

Задачи этапа:

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

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

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

С этой целью необходимо проводить специальные сборы в условиях среднегорья. Среди важных факторов, с которыми сталкиваются спортсмены в условиях среднегорья, следует выделить повышенную солнечную радиацию и разряженный воздух. Не менее важным является знание тех процессов, изменение которых происходит в организме человека в период его адаптации к условиям высотной гипоксии (дефициту кислорода). Под понятием высотной гипоксии подразумевается снижение парциального давления кислорода в условиях горной местности и связанное с этим снижение количества кислорода в альвеолярном воздухе и как следствие ухудшение снабжения тканей организма кислородом. Понижение парциального давления кислорода влечет за собой ухудшение диффузии и транспорта кислорода в ткани тела, что приводит к гипоксии. Существенно изменяются показатели МПК (максимального потребления кислорода). С увеличением высоты пребывания до 1500 м. показатель МПК на 10 % ниже, чем на уровне моря. Этот показатель снижается при дальнейшем подъеме в горы в среднем на 1% на каждые 100 м. подъема. В начальный период пребывания в горах наблюдается повышение ЧСС в покое и, особенно – при выполнении физических нагрузок. Изменяется динамика концентрации лактата в крови. На высоте 1500 м. над уровнем моря выполнение стандартной нагрузки вызывает увеличение лактата (молочной кислоты) на 30%, а на высоте 3000 м. – 170-200% (В. Н. Платонов). В период острой акклиматизации к гипоксии наблюдается также общее снижение работоспособности организма, уменьшение мощности

работы на 20-28%. Однако в процессе адаптации к условиям высокогорья целый ряд острых реакций организма, связанных с гипоксией исчезает, благодаря мобилизации компенсаторных механизмов организма. В процессе формирования устойчивости адаптации организма к гипоксии происходит увеличение кислородной емкости крови, увеличение дыхательной поверхности легких, увеличивается концентрация миоглобина в мышцах, увеличивается кровоток. В стадии устойчивой адаптации (после 2-3 недель пребывания в горах) наблюдается увеличение мощности и одновременно экономичности деятельности аппарата внешнего дыхания и кровообращения, увеличение мощности системы энергообеспечения, повышение экономизации функций организма, что ведет к совершенствованию координационных способностей, улучшению техники движений. Повышается работоспособность и МПК за счет увеличения кровотока в мышцах. Это в свою очередь повышает стабильность и надежность исполнения соревновательных программ фигуристами.

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

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

В одиночном катании – это короткая программа, включающая 8 обязательных элементов связующими шагами в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон; произвольная программа, состоящая из элементов, соответствующих принципу сбалансированности программы, в том числе включает не менее трех разнообразных прыжков в три оборота, не менее двух разнообразных каскадов или комбинаций из двойных и тройных прыжков.

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

В синхронном катании – это короткая и произвольная программы, в которых должны исполняться обязательные элементы в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон.

Спортивные танцы на льду отличаются от одиночного и синхронного катания своей специфической программой, в которую входит исполнение обязательных танцев, оригинального и произвольного танцев. На этом этапе танцоры должны владеть всем арсеналом шагов, из которых состоят обязательные танцы, определенные техкомом по спортивным танцам на каждый сезон. Особое внимание в тренировочном процессе уделяется совершенствованию техники обязательных танцев и особенно исполнению танцев в музыку, выражая при этом характер и ритм танца.

Программа оригинального танца не отличается от программы по разряду кандидатов в мастера спорта (юниорская программа), поэтому совершенствуется техника всех элементов, включенных в танец на каждый сезон.

По своему содержанию произвольный танец аналогичен танцу по программе юниоров, однако количественные параметры увеличиваются. Так, следует исполнять 4 поддержки: 2 - из списка коротких поддержек и 2 - из длинных. Танцоры могут выбрать один из вариантов сочетаний вращений и серий синхронных твизлов: 2 различных типа вращений и одну серию синхронных твизлов, или одно танцевальное вращение и 2 серии синхронных твизлов.

На этапе высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется таким методам тренировки, которые способствуют повышению качества исполнения шагов в обязательных танцах по сегментам и всего танца, а также повышению уровней исполнения танцевальных элементов

соревновательных программ за счет усложнения техники их исполнения. Большое значение имеет постановочная работа, в которой предусматривается также увеличение до максимальных значений оценок за компоненты программы.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов начальной подготовки, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

На тренировочном этапе значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают от 40 до 55 % за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 20 до 10 %, а специальной от 40 до 35 %.

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.

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 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

### **Планирование спортивной подготовки Этап начальной подготовки**

Цель этапа начальной подготовки – содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка скольжения.

#### **Основные задачи по специальной технической подготовке:**

1. Работа над основными группами элементов одиночного фигурного катания:
  - элементами скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
  - прыжковыми элементами в 0,5; 1; 1,5; 2 оборота с различных подходов;
  - элементами простых и сложных вращений с различных подходов.
2. Отработка культуры выполнения соревновательных упражнений.
3. Выполнение соответствующих разрядных нормативов.

#### **Основные задачи по общей и специальной физической подготовке:**

1. Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.
2. Развитие скоростных, двигательно-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.
3. Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

#### **Основные задачи адаптационного периода:**

- Вызвать у детей желание кататься на коньках;
- Обеспечить процесс общей физической подготовки;
- Выработать навыки самообслуживания, необходимые для подготовки к занятиям и после них;
- Сформировать первоначальные представления о технике катания на коньках;

- Решить организационные проблемы подготовки инвентаря.

### Периодизация тренировочного процесса этапа начальной подготовки

Этап начальной подготовки первого года периодизация годичного макроцикла носит условный характер, так как официальные соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде зачетов по видам подготовки в течение сезона. Параметры объема, интенсивности и координационной сложности занятий имеют тенденцию к увеличению на протяжении всего сезона, что является спецификой первого года. 2-й и 3-й годы периодизация тренировочного процесса носят более выраженный характер: примерно с 1 августа начинается подготовительный период, который длится примерно 34 недели (до февраля). Далее в течение 12 недель следует соревновательный период, в котором предусмотрено участие в 3-4-5 официальных классификационных соревнованиях. Следующие 4 недели (май) – переходный период.

### Основные параметры нагрузки специальной тренировочной подготовки в отдельном тренировочном занятии в годичном макроцикле этапа начальной подготовки

Таблица № 19

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

### Виды микроцикла и макроцикла, направленность, основной режим и динамика нагрузки этапа начальной подготовки до года

Таблица № 20

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц	- доледовой адаптации	Средний ОФП – 80% СФП – 20% + ритмика 45 мин. – 3 раза в неделю
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц до 6-8 мкц	- ледовой адаптации	Средний СТП – 30% 30-40 мин. 2-3 раза в нед. ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика 40 мин. – 2-3 раза в нед.
ОП ординарный. базовый до 6-8 мкц	- ледовой адаптации; - двигат.-коорд.; - быстрота; - гибкость	Средний СТП – 30% 30-40 мин. 2-3 раза в нед. ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика 40 мин. – 2-3 раза в нед.



ОП ординарный. базовый до 16-20 мкц	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- скорость</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- ловкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- гибкость</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>	<p>Средний Средне-большой Большой</p> <p>СТП – 30% - 40% 45 мин. 3 раза в нед. ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика 45 мин. – 3 раза в нед.</p>
Восстановит. (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психоэмоц. разгрузка</li> <li>- гибкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul>	<p>Небольшой</p> <p>ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод</p>

**Виды микроцикла и макроцикла, направленность, основной режим и динамика нагрузки  
этапа начальной подготовки свыше года в годичном макроцикле**

Таблица № 21

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП ординарный. втягивающий от 2 мкц	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скорость</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- ловкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- гибкость</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>	<p>Средний</p> <p>ОФП – 80% СФП – 20% + хореогр. ОФП+СФП - 45 мин. – 5 раз в нед. Хореография – 3 раза</p>
ОП ординарный.  от 2 до 4 мкц	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрота реакции,</li> <li>- ловкость,</li> <li>- сила,</li> <li>- спец. вынослив.,</li> <li>- общая выносливость</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	<p>Средний</p> <p>ОФП – 70% СФП – 30% + хореогр. 45 мин. – 5 раз в нед. Хореограф. – 3 раза в нед.</p>
ОП ординарный. базовый до 6- мкц	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двиг. коорд.,</li> <li>- скорость,</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- гибкость,</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul>	<p>Средний</p> <p>СТП – 50% 45 мин. 5 раз в нед. ОФП – 25% СФП – 25% + хореогр. 40 мин. – 2- 3 раза в нед.</p>
СП ординарный. базовый до 16 мкц	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- скорость</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- ловкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- гибкость</li> <li>- спец. выносл.</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>	<p>Средне-большой Большой</p> <p>СТП – 70% 45 мин. 6 раз в нед. ОФП – 20% СФП – 10% + хореогр. 45 мин. – 3 раза в нед.</p>

Восстановит. (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	- психоэмоц. разгрузка - гибкость, - двиг.-коорд., - общая выносливость.	Небольшой ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод
СП Базовый ударный (целесообразно включение через два мкц на третий)	- техника, - двиг. коорд., - скор. выносл. - скор.-силов., - сила - силовая выносливость, - общая выносливость, - гибкость.	Большой СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
СП Базовый ординарный (3-4 мкц - для постановки соревноват. Программ)	- техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - сила - гибкость. - постановка программ	Средне-большой СТП - 65% ОФП – 5% СФП – 30%
Подводящ.. орд. (перед соревновательными мкц)	- Техника+надежность, - скор.-силов., - спец. вынослив, - гибкость	Средний СТП - 80% СФП – 20%
МЦ - контр. подгот. (соревноват.) ударный	- техника+надежность, - спец. вынослив, - гибкость	Большой СТП - 85% СФП – 15%
Восстановит., СП (после каждого соревновательного)	- техника, - гибкость. - психо-эмоциональная разгрузка.	Средний – малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10%

### Тренировочный этап

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

В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 5-дневный микроцикл избирательной направленности для тренировочного этапа 1-2 года и комплексного развития качеств для тренировочного этапа 3-4 года.

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

На 1 этапе подготовительного периода для тренировочного этапа 1-2 года используют микроцикл по СТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко 2

этапу подготовительного периода. В середине 2 подготовительного этапа и в соревновательном занятии по ОФП и СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляется корректировка уровня развития отдельных физических качеств с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов.

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

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

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

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

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

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

**Направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 – этапа подготовительного и переходного периода по общей физической подготовке и специальной физической подготовке тренировочного этапа**

Таблица № 22

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Содействие развитию скоростных способностей. Тренировка и совершенствование техники скоростных упражнений. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Содействие развитию скоростно - силовых способностей. Тренировка и совершенствование техники скоростн- - силовых упражнений. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
3	Содействие развитию силовых и скоростно - силовых способностей. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
4	Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
5	Содействие развитию общей выносливости и творческих способностей	Средняя
6	Игровой день	Небольшая

**Направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 – этапа подготовительного и переходного периода по специальной тренировочной подготовке тренировочного этапа**

Таблица № 23

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Тренировка и совершенствование техники	Средняя

	основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростных способностей. Тренировка и совершенствование техники скоростных упражнений на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	
<b>2</b>	Тренировка и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростно – силовых способностей на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
<b>3</b>	Тренировка и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию силовых и скоростно – силовых способностей. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
<b>4</b>	Тренировка и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию специальной выносливости на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
<b>5</b>	Тренировка и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию общей выносливости и творческих способностей.	Средняя
<b>6</b>	Содействие развитию творческих способностей (элементы ледовой хореографии).	Средняя

**Направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 2 – этапа подготовительного периода по специальной тренировочной подготовке тренировочного этапа**

Таблица № 24

<b>Дни МКЦ</b>	<b>Направленность</b>	<b>Уровень нагрузки</b>
<b>1</b>	Тренировка и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростных способностей на льду Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
<b>2</b>	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Содействие развитию скоростно - силовых способностей на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
<b>3</b>	Тренировка и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростно - силовых способностей и специальной выносливости.	Большая

	Постановка и совершенствование соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	
<b>4</b>	Тренировка и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Постановка соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
<b>5</b>	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Совершенствование соревновательных программ. Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость	Большая
<b>6</b>	Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ. Содействие развитию творческих способностей. Содействие развитию общей выносливости. Гибкость.	Средняя

**Направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла соревновательного периода по специальной тренировочной подготовке для групп тренировочного этапа**

Таблица № 25

<b>Дни МКЦ</b>	<b>Направленность</b>	<b>Уровень нагрузки</b>
<b>1</b>	Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Совершенствование соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
<b>2</b>	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Совершенствование соревновательных программ. Гибкость.	Средняя
<b>3</b>	Моделирование соревновательной деятельности. Гибкость.	Большая
<b>4</b>	Моделирование соревновательной деятельности. Гибкость.	Большая
<b>5</b>	Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ. Гибкость. Психоэмоциональная разгрузка	Небольшая

<b>6</b>	Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Совершенствование отдельных фрагментов соревновательных программ. Гибкость.	Средняя
----------	--	---------

**Средства подготовки общей физической подготовке – специальная физическая подготовка  
подготовительного и переходного периода для тренировочного этапа 1-3 года**

Таблица № 26

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воздействия
<b>ОФП</b>	<p><b>Элементы легкой атлетики:</b>  многоскоки,  челночный бег,  бег с ускорением,  бег с хода,  бег с изменением фронта, направления и скорости движения  метания,  подтягивания,  отжимания,  Упражнения на пресс:  сгибание туловища к ногам, и со скручив.; "лодочка"  удержание позы лодочки,  Прыжки со скакалкой:  двойные,  тройные,  комбинация,  Прыжки в высоту и длину.  Упражнения с теннисным мячом:  подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).</p> <p><b>Элементы гимнастики:</b>  колесо,  кувырки,  мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик,  шпагаты.</p>	<p>20-30метр x 2  10метр x 4  30метр  30метр  25-30-60метр</p> <p>10-15раз  2-3 подхода  2-3 подхода  2-3 подхода  2-3 подхода  20метр  30сек  3-4 подхода  20-30сек  2-3подхода  2-3подхода  20 раз  1мин  1мин 30сек  5-7 раз</p> <p>5-10 раз</p> <p>1 час  40 мин  40 мин</p>	<p>Быстрота, скор.-силов., вынослив., спец. вынослив., сила, быстрота реакции, коорд, подвиж. в суставах</p> <p>Координация, гибкость, подвижн. в суставах, быстрота реакции, дисц. организации</p> <p>Скорость, быстрота реакции, спец. выносливость, выносливость, психоэмоц. разгрузка.</p>

СФП	<p><b>Круговая тренировка (Программный бег)</b>  Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя.  Скрестный бег в обе стороны.  Туры вправо-влево с выездом.  Бедуинский.  Ускорение.  Упр. на пресс:  Упр. для мышц спины:  Бег спиной, взгляд через правое плечо.  Отжимания.  Прыжки вверх,  Бег спиной, взгляд через левое плечо.  Многоскоки.  Упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо.  Упр. с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед.  Прыжки со скакалкой: двойные - тройные.  туры с выездом.  2 аксель подряд.  Бег с максимальной скоростью 200м.  Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин</p>	<p>10-15 сек  15метр  8 раз  2 раза  15 метр  15  15  10 метр  15  4-5  10    15 метр    5 x 5  5 раз  15-20    20-30 раз  3 раза  3 раза  200метр    1-2 подхода</p>	<p>Скор.-сил., выносливость, спец. выносливость, двигат.-координац., психоэмоц. разгруз.</p>
<p>СФП  I.Имитационные упражнения    2 Хореография</p>	<p>Туры:  двойные,  два двойных подряд,  2,5 оборота,  3-ые и более.  тур с выездом 2-2,5 об.  2 аксель  Упражнения с резиной:  сзади руки с резиной выкинуть вперед,  резина в правой руке, - справа-собрать в группировку со скруч. туловищ.  Бедуинский, подряд в обе стороны.  Удержание позы выезда с левой и правой ноги.  Комбинированное вращение:  ласточка, волчок, бильман,</p>	<p>5-6 раз  3-5 раз  4-5 раза  5 раз  2-3 раза  7раз    10-15 раз    5-7 раз    10 раз    3-5 раз  30 сек; 1 мин; 1 мин.30 сек</p>	

	смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета).	2-3 раза 30мин	Коорд., равновесие, сила мышц, ориентир. в пространстве. Разв. ритма, танцевальности, соед. образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соед. образа, совершенствование выраз. движений.
	Классический экзерсис	20-30мин	
	Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский).	1 час	
	“Джаз-класс” (модерн).		

### Содержание средств и их направленность для развития физических качеств

Таблица № 27

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
<b>Сила</b>	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания. Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (прямых и косых м-ц). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы .	15 раз 20 раз  10-15 x 3 раз  10-20-30-45 сек
<b>Скоростно-силовые</b>	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упр.: подтягивания, отжимания, пистолетик Упр. на пресс. Упр. для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. прыжковые упр. на стопу	10-15 (с) 15 (с) 5 10 раз x 3 30сек 20-30метр 20-30метр 20-30метр



<b>Скорость</b>	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.	До падения скорости До падения скорости До падения скорости До падения скорости 30м 30м 10м х 4 10 -15раз
<b>Скоростно-выносливые</b>	Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упр. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов упр. на скорость.	
<b>Специальные на выносливость</b>	В круговой тренировке имитационные упр. На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-коорд. упр., скорост.-силов. упр.	комплексы длительностью от 2-3 мин. до 5-8 мин.
<b>Ловкость</b>	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувьрки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30 мин 20-30 мин 20 мин 7-10 мин 20-30 мин 3 х 3 5 х 5 5-7 5 раз
<b>Быстрота реакции</b>	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием	5' 5 раз 7-10 раз
<b>Двигательно-координационные</b>	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 х 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр. Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения.	5 х 5 5-7 раз 2 раза 30сек-1 мин-1 мин.30 сек 10-15 мин 1 час 1 мин 30 сек 25-30 сек

	Гимнастические. упр. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	
<b>Гибкость</b>	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

### **Схемы недельных микроциклов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Построение недельных циклов подготовительного периода на этапе базовой подготовки фигуристов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Основные задачи общеподготовительного периода по видам подготовки:

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

Базовый общеподготовительный этап может состоять из двух мезоциклов. Первый - длительностью 2 микроцикла (2 общеподготовительных ординарных) - втягивающий. Второй мезоцикл имеет длительность 4-х микроциклов (1-общепод-готовительный ординарный, 2-общеподготовительных ударных, 1-восстановительный). Уровень нагрузки достигает больших и предельных величин. В ниже приведенной таблице приводится направленность и уровень нагрузки микроциклов 1-го этапа подготовительного периода для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

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

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

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

**Направленность и уровень нагрузки микроциклов 1-го этапа подготовительного периода совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Таблица № 28

Дни микроциклов	Объем 1 в час	Направленность	Уровень нагрузки	Субъективная личностная оценка эффективности тренировочного занятия
1	6	Скорость, скоростно-силовая, гибкость.	Небольшая	70%
2	6	Скорость, выносливость, гибкость.	Средняя	70%
3	4	Ловкость, двигательно-координационная, гибкость.	Средняя	70%
4	6	Скорость, скоростно-силовая, выносливость, (спец.), гибкость.	Предельная	89.5%
5	6	Скоростно-силовая, ловкость, быстрота реакции, двигательно-координационная, гибкость.	Средняя	76.7%
6	6	Скоростно-силовая, двигательно-координационная, гибкость.	Большая	82.3%
7	6	Сила, вынослив. (спец.), ловкость, быстрота реакции, гибкость.	Большая	90%
8	4	Ловкость, быстрота реакции, двигательно-координационная, гибкость.	Небольшая	92.5%
9	6	Скоростно-силовая, выносливость, вынослив. (спец.), ловкость, двигательно-	Предельная	95.5%
10	6	Скорость, вынослив. (спец.), ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд,	Средняя	77.5%

11	6	Сила, вынослив, (спец.), ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд.	Средняя	92.5%
12	6	Сила, скор.-силов., вынослив. (спец.), двиг.-коорд.,	Большая	93.5%
13	5,5	Скорость, ловкость, быстрота реакции, двиг.- коорд.,	Небольшая	82.5%
14	6	Скор-силов, вынослив, (спец.), ловкость, двиг.-	Предельная	94.5%
5				

### Классификация упражнений по своей направленности

Таблица № 29

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

Скорость	<p>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.</p>	<p>1'.40"-1'.50" 1'.30" 1' 30метр 30метр 10метр x 4 10 раз</p>
Скор. вынослив.	<p>Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упр. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силовые упражнения на скорость.</p>	<p>10' 25-30' 7-10'</p>
Спец. вынослив.	<p>В круговой тренировке имитационные упр. Туры влево-вправо в 1-н оборот. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур на выезд. Аксель (2, 3 об.) подряд. Упр. с резиной. На фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения</p>	<p>5 x 5 1раз 3 раза 5 раз</p>
Ловкость	<p>Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувырки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.</p>	<p>20-30' 20-30' 20' 7-10' 20-30' 3 x 3 5 x 5 15-20' 5 раз</p>

Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 4-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием с тумбочки.	5' 5 раз 7-10 раз
Двиг.-коорд.	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр. Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 x 5 5-7 раз 2 раза 30"-1'-1'.30" 10-15' 1 час. 1'30" 25-30"
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

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

Для тренировки 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 тренировки скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с резиной. Для тренировки скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов. Для тренировки специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.

Для тренировки 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».

**Подготовка подготовительного периода этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Таблица № 30

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воздействия
ОФП	<p>Элементы легкой атлетики:  многоскоки,  челночный бег,  бег с ускорением,  бег с хода,  бег с изменением фронта, направления и скорости движения,  гусиный шаг,  метания,  подтягивания,  отжимания,  пистолетики,  выпрыгивания из пистолетиков,  Упражнения на пресс.  сгибание туловища к ногам, и со ,  скручив.; лодочка  удержание позы лодочки,  Прыжки со скакалкой:  двойные,  тройные,  комбинация,  Прыжки в глубину.  "Крокодил" (один держит за ноги,  другой идет на руках горизонтально)  Упражнения с теннисным мячом:  подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).</p> <p>Элементы гимнастики:  колесо,  кувырки,  мостик, ходьба в мостике,  переворот через стойку в мостик,  шпагаты.</p>	<p>20-30м x 2  10м x 4  30м  30м  25-30' (2км)</p> <p>15-20м  5-7 x 3 раза  10-15"  15"  5"  20м  30"</p> <p>30"  1'</p> <p>200 раз  1'  1'30"  5-7 раз  20м</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз  2-3 x 3 раза  15-20"  5 раз  1' x 3 раза</p> <p>1ч  40'</p>	<p>Быстрота, скор.-силов., вынослив., спец. вынослив., сила, быстрота реакции, коорд, подвиж. в суставах</p> <p>Координация, гибкость, подвижн. в суставах, быстрота реакции, дисц. Организации</p> <p>Скорость, быстрота реакции, спец. выносливость, выносливость, резкость, ловкость, специф. работа правой руки, реакция, прыгучесть, скор.-силов. работа рук, подвижн. в суставах</p> <p>Скор.-силу, выносливость, спец. выносливость, психоэмоц. разгруз. и загруз.</p>

	<p>Большой теннис.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Эстафеты</p>	<p>20-30'</p>	
	<p>Круговая тренировка</p> <p>Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя.</p> <p>Скрестный бег в обе стороны</p> <p>Туры вправо-влево с выездом</p> <p>Бедуинский</p> <p>Ускорение</p> <p>Упр.на пресс:</p> <p>сгибание туловища к ногам,</p> <p>сгибание ног за голову.</p> <p>Упр.для мышц спины:</p> <p>лодка со скручиванием</p> <p>Бег спиной, взгляд через правое плечо.</p> <p>Отжимания</p> <p>Гусиный шаг</p> <p>Прыжки вверх, достать до верхней перекладины ворот</p> <p>Бег спиной, взгляд через левое плечо</p> <p>Мостик – встать - наклон</p> <p>Многоскоки</p> <p>Упр.с теннисным мячом подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо</p> <p>Упр.с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед</p> <p>Прыжки со скакалкой: тройные</p> <p>Круговые вращения туловищем, в руках скакалка, влево-вправо по три раза, тур с выездом</p> <p>2 аксель подряд</p> <p>Бег с максимальной скоростью 300м</p> <p>Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха 30" или без интервала.</p>	<p>3"</p> <p>30м</p> <p>5 x 5</p> <p>5 раз</p> <p>15-20м</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>20м</p> <p>7 раз</p> <p>7-10м</p> <p>3 раза</p> <p>10м</p> <p>5 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>5 x 5</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>25 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>300м</p>	



СФП I. Имитационные упр.	Туры двойные два двойных подряд 2,5 оборота 3-ые и более Круговые движения туловищем влево-вправо 8 x 8 со скакалкой на вытянутых руках – тур с выездом 2-2,5 об. 2 аксель подряд Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед	1-2 раза 3-5 раз 1-2 раза 5-7 раз 2-3 раза  3-5 раз 10 раз	
	Резина в правой руке,- справа – собрать в группировку со скруч.туловищ.	10 раз	
II. Хореография	Бедуинский, подряд в обе стороны Упражнения позы выезда с левой и правой ноги Комбинированное вращение: Ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета) Классический экзерсис + аллегро Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский)	3-5 раз 30”; 1’; 1’.30” 2-3 раза  20-30’ + 20’ 1 час	Коорд., равновесие, сила мышц, ориентир.в пространстве. Разв.ритма, такта, танцевальности, соед.образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов проходит в рамках спортивной подготовки и предусматривает 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, внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

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

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

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

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

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Значение восстановительных 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.

Система применения восстановительных мероприятий, обеспечивающих быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм:

- 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.
- применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.
- планирование восстановительных мероприятий 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.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание. 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, общий восстановительный массаж, банные процедуры.

### **Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена;

Основы совершенствования спортивного мастерства;

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий фигуристов.

Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон);

Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей фигуристов на этапах подготовительного и соревновательного периодов;

Основы методики тренировки;

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке фигуристов по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия;

Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных фигуристов. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки фигуристов различной квалификации;

Анализ соревновательной деятельности;

Особенности соревновательной деятельности фигуристов;

Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона;

Основные аспекты соревновательной подготовки;

Основы комплексного контроля в системе подготовки фигуристов;

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью;

Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях;

Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных фигуристов;

Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки;

Восстановительные средства и мероприятия:

- рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха;

- психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

- психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Профилактика применения допинга среди спортсменов:

- характеристика допинговых средств и методов;

- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;

- международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Антидопинговая политика и ее реализация:

- Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;

- антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;

- руководство для спортсменов.

Общее представление о допинге.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

В соответствии с определением Всемирного антидопингового кодекса допингом считается одно или несколько нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- попытка использования запрещенного вещества или метода;
- отказ или не предоставление пробы после получения официального уведомления и любое другое уклонение от сдачи проб;
- любое сочетание трех пропущенных тестов и/или не предоставление информации;
- подмена или попытка подмены пробы, а также другие фальсификации или попытки фальсификации при процедуре допинг-контроля;
- обладание запрещенными веществами и методами;
- распространение или попытка распространения допинга;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенного вещества, а также пособничество и любой другой вид соучастия.

### **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач программы спортивной подготовки является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части тренировки (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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

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

Спортсмены должны уметь фиксировать объемы тренировочных занятий, 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.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими

спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов, должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия этапа начальной подготовки.

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

На этапе спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

#### **Техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

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

Требования к технике безопасности и охраны труда:

- к тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- правила поведения на ледовом поле, в спортивном зале;
- тренеры, проводящие спортивные занятия, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов.
- соблюдение техники безопасности во время проведения занятий по фигурному катанию на коньках;
- соблюдение техник безопасности во время соревнований;
- страховка и само страховка;
- основы предупреждения травм и несчастных случаев;
- правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях;
- правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т.п.;
- профилактика травматизма на занятиях фигурным катанием на коньках;
- правила поведения во время просмотра игр различного уровня и ранга.

Правила техники безопасности в местах проведения занятий по спортивной подготовке.

1. Перед началом занятий тренер:

- проверяет отсутствие посторонних предметов на льду;
- проводит визуальный осмотр пригодности спортивного инвентаря;
- проветривает спортивный зал.

2 Тренер группы обеспечивает начало проведения и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер прибывает в Ледовый дворец заблаговременно до начала занятий;
- обеспечивает организованный вход/выход спортсменов на спортивные площадки согласно расписанию тренировочных занятий;
- перед началом занятий тренер лично производит переключку группы в строю;
- занятия начинаются после того, как предыдущая группа полностью вышла с ледовой арены, заливочная машина закончила заливку льда и не находится на ледовом поле;

3. После окончания тренировочных занятий спортивный инвентарь убирается в специально отведенные места.

Правила поведения в аварийных ситуациях.

При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, занятия прекращаются. Тренировочный процесс продолжается только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

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

Система контроля и зачетные требования для перевода на следующий этап подготовки является составной частью подготовки фигуристов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии фигуристов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс спортивной подготовки.

Виды контроля:

- этапный
- текущий
- оперативный.

Этапный контроль включает состояние организма спортсмена и его физическую подготовленность.

В программу этапного контроля входят:

- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии фигуриста после серии занятий и соревнований для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на:

- получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией частоты сердечных сокращений, довыполнения упражнения и последнего контроля уровня подготовленности фигуристов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Критериями оценки занимающихся на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, выполнение разрядных нормативов Единого всероссийского спортивного классификатора, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, участие в соревнованиях. В случае не выполнения контрольно-переводных нормативов и разрядных требований на этапах спортивной подготовки, согласно программе занимающиеся остаются на второй год.

### Требования к уровню спортивной подготовленности

Таблица № 31

Этап спортивной подготовки	Требования для зачисления	Критерии оценки выполнения программы спортивной подготовки*					
		Спортивный разряд	Состав сборной ком		К-во стартов	Уровень соревнований	Диапазон мест на соревнованиях
			Москвы	РФ			
<b>Начальной подготовки:</b>							
1-ый год	Выполнение тестовых нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов			2	внутришкольные	
2-ой год	Выполнение контрольно-переводных нормативов	III юн.р.			2	внутришкольные	в соответствии с ЕВСК
3-ий год	III юн.р.	II юн.р.			2	внутришкольные, городские	в соответствии с ЕВСК
<b>Тренировочный этап:</b>							
1-ый год	II юн.р.	I юн.р.			ФССП	городские	в соответствии с ЕВСК

2-ой год	I юн.р., III р	III р, II р.	+		ФССП	городские, всероссийские	в соответствии с ЕВСК
3-ий год	III р, II р.	II р	+	+	ФССП	городские, всероссийские, международные	в соответствии с ЕВСК
4-ый год	II р	I р	+	+	ФССП	городские, всероссийские, международные	в соответствии с ЕВСК
5-ый год	I р	кмс	+	+	ФССП	городские, всероссийские, международные	в соответствии с ЕВСК
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства*</b>							
1-ый год	кмс	кмс + положительная динамика спортивных результатов	+	рез.	ФССП	городские, всероссийские, международные	в соответствии с ЕВСК
2-ой год	кмс	кмс + положительная динамика спортивных результатов	+	осн., рез.	ФССП	городские, всероссийские, международные	в соответствии с ЕВСК
3-ий год	кмс	кмс,мс + положительная динамика спортивных результатов	+	осн.	ФССП	городские, всероссийские, международные	в соответствии с ЕВСК
<b>Этап высшего спортивного мастерства*</b>							
Весь период	мс	мс,мсмк + положительная динамика спортивных результатов	+	осн.	ФССП	городские, всероссийские, международные	в соответствии с ЕВСК

### Критерии отбора на этап начальной подготовки

Таблица № 32

	Характеристика и оценка		
	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
<b>Оценка особенностей внешнего вида</b>			
Длина шеи	Нормальная	Средняя	Короткая
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
Длина ног	Длинные, нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие
Форма ног	Прямые с незначительным искривлением икр, голени	Значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек	Х-образные, О-образные выступание внутренних надмыщелков бедра
Полнота ног	Нижнесредняя упитанность	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
Форма таза	Узкий	Средний	Широкий
<b>Подвижность в суставах</b>			
Подвижность тазобедренного сустава. 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
<b>Состояние статокинетической системы</b>			
<b>Проба Ромберга</b> 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
<b>Проба Яроцкого</b> Непрерывное вращение головой в одну сторону темп: 2 вращения в секунду		Сохранение равновесия в течение 20 секунд после начала упражнения	Падение после 2 оборотов
<b>Отолитовая реакция Вочека</b> 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
<b>Оценка слуха</b>			
Выстукивание заданного ритма		Выстукивает правильно	Выстукивает не правильно
Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом		Ходьбой четко выражает темп музыки	Не выражает темп музыки

## Организация и проведение тестирования

Комплексный контроль (тестовые испытания) позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла. Для юных фигуристов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок. Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

При проведении тестирования следует уделять особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся отделения фигурного катания на коньках. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки, (август, май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту занимающегося, которая хранится в спортивном отделе Учреждения.



## Тесты физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов

### Начальная подготовка первого года обучения

Таблица № 33

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Бег 30 метров (сек.)	5	6,8	7,10
	4	6,85	7,15
	3	6,9	7,2
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	9,10	9,20
	4	9,15	9,25
	3	9,2	9,3
Прыжки в длину с места (см.)	5	121	115
	4	119,5	113,5
	3	118	112
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз за 60 сек)	5	67	67
	4	66	66
	3	65	65
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек (раз)	5	12	10
	4	11	9
	3	10	8
Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек (раз)	5	34	34
	4	32	32
	3	30	30
Прыжок вверх с места (см)	5	28	25
	4	27,5	24,5
	3	27	24
Выкрут прямых рук вперед-назад	5	ширина хвата не более 50 см зачет /не зачет	ширина хвата не более 40 см зачет /не зачет
	4		
	3		
Подъем туловища из положения лежа за 60 с	5	14	13
	4	-	-
	3	13	12

## Начальная подготовка второго года обучения

Таблица 34

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Бег 30 метров (сек.)	5	6,75	7,05
	4	6,8	7,1
	3	6,85	7,15
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	9,05	9,15
	4	9,10	9,20
	3	9,15	9,25
Прыжки в длину с места (см.)	5	122,5	116,5
	4	121	115
	3	119,5	113,5
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	68	68
	4	67	67
	3	66	66
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек (раз)	5	13	10
	4	12	9
	3	11	8
Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек (раз)	5	36	36
	4	34	34
	3	32	32
Прыжок вверх из положения лежа за 60 сек (раз)	5	28,5	25,5
	4	28	25
	3	27,5	24,5
Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (раз)	5	14	13
	4	-	-
	3	13	12
Выкрут прямых рук вперед-назад	5	ширина хвата не более 48 см зачет /не зачет	ширина хвата не более 38 зачет /не зачет
	4		
	3		

## Начальная подготовка третьего года обучения

Таблица 35

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Прыжки на скакалке на	5	38	38

одной ногой за 60 сек (раз)	4	36	36
	3	34	34
Прыжок вверх с места	5	29	26
	4	28,5	25,5
	3	28	25
Прыжки в длину с места (см.)	5	124	118
	4	122,5	116,5
	3	121	115
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	70	70
	4	68	68
	3	67	67
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек (раз)	5	13	10
	4	-	-
	3	12	9
Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (раз)	5	15	14
	4	-	-
	3	14	13
Выкрут прямых рук вперед - назад	5	ширина хвата не более 46 см зачет /не зачет	ширина хвата не более 36 см зачет /не зачет
	4		
	3		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группах  
тренировочного этапа обучения

Таблица 36

Контрольные упражнения		Юноши					Девушки				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бег 30 метров (сек)	5	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4
	4	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,9	6,8	6,7	6,6	6,3
	3	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6
Челночный бег 3x10м (сек)	5	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
	4	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6
	3	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7
Прыжки на скакалке на 2 ногах	5	91	101	111	131	146	91	101	111	131	146
	4	81	91	101	116	131	81	91	101	116	131
	3	71	81	91	101	116	71	81	91	101	116

Прыжки на скакалке на одной ноге	5	49	54	59	64	70	49	54	59	64	70
	4	44	49	54	59	65	44	49	54	59	65
	3	39	44	49	54	60	39	44	49	54	60
Прыжок в длину с места (см)	5	135	145	155	165	175	128	135	147	154	161
	4	130	140	150	160	170	123	130	142	149	156
	3	125	135	145	155	165	118	125	137	144	151
Прыжок вверх с места (см)	5	31	34	36	38	40	28	29	30	31	34
	4	30	32	34	36	38	27	28	29	30	32
	3	29	30	32	34	36	26	27	28	29	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 сек (раз)	5	18	20	22	24	26	14	15	16	17	18
	4	16	18	20	22	24	12	13	14	15	16
	3	14	16	18	20	22	10	11	12	13	14
Выкрут прямых рук вперед-назад	5	ширина хвата не более 45 см					ширина хвата не более 35 см				
	4										
	3										
Подъем туловища из положения лежа за 60 сек (раз)	5	19	21	22	26	29	18	20	22	25	28
	4	17	19	21	24	27	16	18	20	23	26
	3	15	17	19	22	25	14	16	18	21	24

### Тесты на подвижность в суставах

Таблица № 37

№.№ 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.	Испытуемый	Не достает головой	Не достает кончиками пальцев до

	Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный)	головой касается коленей ног	коленей ног, но достает ладонями пол	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

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 38

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
<b>Ледовая подготовка</b>			
Спираль: Ласточка, пистолетик вперед назад наружу или внутрь по кругу	4	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки в 1 об.: Перекидной, Сальхов, Тулуп в Каскад или связка из них	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Вращения: на одной ноге	4	8 об	8 об
	3	5 об	5 об
	2	3 об	3 об
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			

Всего по ледовой подготовке набрать не менее 15 баллов. Выполнить норму «юный фигурист»

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Технико - тактическое мастерство Ледовая подготовка			
Скольжение: Тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ.	4	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	3	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	2	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
Набрать не менее 3 баллов			
Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги.	4	Ласточка: нога выше головы «Козн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.	Ласточка: нога выше головы «Козн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.
	3	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в 1 об.: Риттбергер в 1 об. Флип в 1 об. Лутц в 1 об. Каскад или связка из них (Элемент определяется по жеребьевке)	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
Набрать не менее 3 баллов			
Вращения: в пистолетике или со сменой ног (по жеребьевке)	4	8 об.	8 об.
	3	5 об.	5 об.
	2	3 об.	3 об.
Набрать не менее 3 баллов			

Всего по ледовой подготовке набрать не менее 21 балла

Выполнить норматив разряда «3 Юношеский»

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Технико - тактическое мастерство Ледовая подготовка			
Тесты 1,2,3 (определяется жеребьевкой)	4	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости,	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости,
	3	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	2	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
Набрать не менее 3 баллов			
Хореографическая последовательность	4	Ласточка, соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 5 секунд.	Ласточка, соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 5 секунд.
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в 1 об.: Флип в 1 об Риттбергер в 1 об Лутц в 1 об Аксель 1,5 об 2 Сальхов 2 Тулуп Каскад или связка из них	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1,5 и 2 об: недокрут ¼ об на одну ногу.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1,5 и 2 об: недокрут ¼ об на одну ногу.
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5об.	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5об.
Набрать не менее 3 баллов			
Вращения: в ласточке и в ласточке со сменой ног	4	10 об(6/6)	10 об(6/6)
	3	8 об (5/5)	8 об (5/5)
	2	6 об (3/3)	6 об (3/3)
Набрать не менее 3 баллов			

Всего по ледовой подготовке набрать не менее 30 баллов

Подтвердить норматив разряда «3 Юношеский», выполнить норматив разряда «2 Юношеский».

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ И ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

При приеме на тренировочный этап необходимо выполнить следующие нормативы:

Таблица 39

### Одиночное катание

Техническая подготовка ТГ-1			
Элементы		Юноши	Девушки
Скольжение		<b>Тест 3,4,5,6</b>	<b>Тест 3,4,5,6</b>
	4	Хорошая Осанка, Реберность, Увеличение скорости, Выполнение рисунка	Хорошая Осанка, Реберность, Увеличение скорости, Выполнение рисунка
	3	Плохая реберность Нарушение геометрии Сохранение скорости и осанки	Плохая реберность Нарушение геометрии Сохранение скорости и осанки

Набрать не менее 3 очков за каждый тест. Всего 9 очков.

Хореографическая последовательность		Спираль по восьмёрке с включением корабликов и сложных поворотов	Спираль по восьмёрке с включением корабликов и сложных поворотов
	4	Ласточка соблюдение геометрии набор скорости сложные кораблики скольжение в позах	Ласточка соблюдение геометрии набор скорости сложные кораблики скольжение в позах
	3	Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода

Набрать 3 очка

Прыжки		1А	2С	2Т	1А	2С	2Т
	4	Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде			Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде		
	3	Недокрут ¼ об. на одну ногу			Недокрут ¼ об. на одну ногу		
Вращения		Вращение комбинированное			Вращение комбинированное		
	4	10 об.			10 об.		
	3	8 об.			8 об.		

Набрать не менее 12 очков. Каждый прыжок оценивается отдельно.



Разряд	<b>2 юношеский</b>					<b>1 юношеский</b>				
Спортивные результаты	Участие в соревнованиях 4 раза Подтверждение разряда на конец года					Участие в соревнованиях 4 раза Выполнение разряда на конец года				
<b>ТГ-2</b>										
Прыжки	1A	2C	2T	2 Lo	2об+2об	1A	2C	2T	2 Lo	2об+2об
	4		Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде			Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде				
	3		Недокрут ¼ об. на одну ногу			Недокрут ¼ об. на одну ногу				
Вращения			Вращение комбинированное			Вращение комбинированное				
	4		10 об.			10 об.				
	3		8 об.			8 об.				

Хореографическая последовательность	Спираль по восьмёрке с включением корабликов и сложных поворотов			Спираль по восьмёрке с включением корабликов и сложных поворотов			
	4	Ласточка соблюдение геометрии набор скорости сложные кораблики скольжение в позах			Ласточка соблюдение геометрии набор скорости сложные кораблики скольжение в позах		
	3	Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода			Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода		
Разряд	<b>1 юношеский</b>			<b>3 спортивный</b>			
Спортивные результаты	Участие в соревнованиях 6 раз Подтверждение 1юношеского разряда на конец года			Участие в соревнованиях 6 раз Выполнение 2 спортивного разряда на конец года			

Набрать не менее 21 очка. Каждый прыжок оценивается отдельно.

<b>ТГ-3</b>										
Прыжки	1A	2C	2T	2 Lo	2об+2об	1A	2C	2T	2 Lo	2об+2об
	4		Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде			Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде				
	3		Недокрут ¼ об. на одну ногу			Недокрут ¼ об. на одну ногу				
Вращения			Вращение комбинированное			Вращение комбинированное				
	4		10 об.			10 об.				
	3		8 об.			8 об.				

Хореографическая последовательность	Спираль по восьмёрке с включением корабликов и сложных поворотов			Спираль по восьмёрке с включением корабликов и сложных поворотов		
--	--	--	--	--	--	--

	4	Ласточка соблюдение геометрии набор скорости сложные кораблики скольжение в позах	Ласточка соблюдение геометрии набор скорости сложные кораблики скольжение в позах
	3	Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
<b>Разряд</b>	<b>3 спортивный</b>		<b>2 спортивный</b>
<b>Спортивные результаты</b>	Участие в соревнованиях 6 раз Подтверждение 3 спортивного разряда.		Участие в соревнованиях 6 раз Подтверждение 2 спортивного разряда.

Набрать не менее 21 очка. Каждый прыжок оценивается отдельно.

<b>ТГ-4</b>													
Прыжки	1A или 2A	2C	2T	2 Lo	2об+2об	2F	1A или 2A	2C	2T	2 Lo	2об+2об	2F	
	4	Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде					Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде						
	3	Недокрут ¼ об. на одну ногу					Недокрут ¼ об. на одну ногу						
<b>Вращения</b>		Вращение комбинированное					Вращение комбинированное						
	4	10 об.					10 об.						
	3	8 об.					8 об.						

<b>Дорожка шагов</b>								
	4	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости, выполнение рисунка			Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости, выполнение рисунка			
	3	Плохая реберность, нарушение геометрии, но сохранение скорости и осанки			Плохая реберность, нарушение геометрии, но сохранение скорости и осанки			
<b>Разряд</b>	<b>2 спортивный</b>				<b>1 спортивный</b>			
<b>Спортивные результаты</b>	Участие в соревнованиях 9 раз. Подтверждение 2 спортивного разряда.				Участие в соревнованиях 9 раз. Выполнение 1 спортивного разряда.			

Набрать не менее 24 очка. Каждый прыжок оценивается отдельно.

<b>ТГ-5</b>															
Прыжки	1A или 2A	2C	2T	2 Lo	2об+ 2об	2F	2Lz	1A или 2A	2C	2T	2 Lo	2об +2о б	2F	2 L z	
	4	Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде					Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде								
	3	Недокрут ¼ об. на одну ногу					Недокрут ¼ об. на одну ногу								

Вращения		Вращение комбинированное	Вращение комбинированное
	4	10 об.	10 об.
	3	8 об.	8 об.

Дорожка шагов			
	4	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости, выполнение рисунка	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости, выполнение рисунка
	3	Плохая реберность, нарушение геометрии, но сохранение скорости и осанки	Плохая реберность, нарушение геометрии, но сохранение скорости и осанки
Разряд	<b>1 спортивный</b>		<b>КМС</b>
Спортивные результаты	Участие в соревнованиях 9 раз. Подтверждение 1 спортивного разряда.		Участие в соревнованиях 9 раз. Выполнение КМС.

### Синхронное катание

<b>ТГ-3,4,5</b>			
Спирали, кораблики	4	Ласточка соблюдение геометрии набор скорости сложные кораблики скольжение в позах	Ласточка соблюдение геометрии набор скорости сложные кораблики скольжение в позах
	3	Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
Вращения		Вращение комбинированное, все три базовые позиции	Вращение комбинированное, все три базовые позиции
	4	8 об.	8 об.
	3	6 об.	6 об.

Дорожка шагов			
	4	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости, выполнение рисунка	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости, выполнение рисунка
	3	Плохая реберность, нарушение геометрии, но сохранение скорости и осанки	Плохая реберность, нарушение геометрии, но сохранение скорости и осанки
Разряд	ТГ3 - выполнение 2 спортивный р. ТГ4 -подтверждение 2 спортивного р. ТГ5 выполнение 1 спортивн.р.		ТГ3 - выполнение 2 спортивный р. ТГ4 -подтверждение 2 спортивного р.

		ТГ5 выполнение 1 спор.р.
<b>Спортивные результаты</b>	Участие в соревнованиях 3 раза (ежегодно)	Участие в соревнованиях 3 раза (ежегодно)

Набрать не менее 21 очка. Каждая спираль и вращение оцениваются отдельно.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральны закон РВ № 329 04.12.2007г.
3. Закон г. Москвы от 15 июля 2009 г. N 27
4. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 №38
5. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
6. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
7. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
8. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
11. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
12. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
13. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
14. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
15. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
16. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
17. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
18. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
19. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
20. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. конф.), Минск, 1986г.

21. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.
22. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
23. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (Москомспорт) (<http://sport.mos.ru>)
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
4. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)