

Комитет по физической культуре и спорту администрации города Мурманска

Муниципальное бюджетное учреждение

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6 ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА

ПРИНЯТО

решением тренерского совета

Протокол № 1 от 01.09.2020 года



ТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ № 6

Г.Н.Полякова / Г.Н.Полякова

01 сентября 2020 года

Вид спорта: ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ – 0500003611Я

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

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках»,
утвержденного Приказом Министерства
спорта России от 19.01.2018 г. № 38)

Срок реализации программы: 8 лет

Год составления программы: 2020 год

Мурманск, 2020 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	9
1.1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фигурное катание на коньках.....	10
1.2. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	14
1.3. Требования к экипировке, спортивному оборудованию и инвентарю.....	15
2. Методическая часть	17
2.1. Организационно-методические указания.....	17
2.2. Тренировочный план	21
2.3. План годового цикла подготовки.....	24
2.4. Программный материал для практических занятий	27
2.5. Хореографическая подготовка	51
2.6. Самостоятельная работа обучающихся	52
2.7. Теоретическая подготовка	53
2.8. Психологическая подготовка	55
2.9. Воспитательная работа	55
2.10. Восстановительные мероприятия	58
2.11. Инструкторская и судейская практика	61
3. Система контроля и зачетные требования	63
3.1. Медицинский контроль	63
3.2. Техника безопасности в процессе обучения	63
3.3. Зачетные требования	65
4. Методическое обеспечение программы	75

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа по спортивной подготовке (далее – Программа) является программой поэтапной спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках, разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 18.04.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», часть 1 ст. 34 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.05.2018).

2. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 38 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»» (Зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2018 № 50050).

3. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.10.2013 № 30221).

4. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 31.10.2013 № 30281).

5. Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679).

6. Приказ Минспорта России от 20.02.2017 № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (вступил в силу 02.06.2017) (зарегистрирован Минюстом России 21.03.2017, регистрационный № 46058), с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 01.06.2017 № 479 (вступил в силу 11.08.2017) (зарегистрирован Минюстом России 28.07.2017, регистрационный № 47557), от 16.02.2018 № 143 (вступил в силу 27.03.2018) (зарегистрирован Минюстом России 15.03.2018, регистрационный № 50370).

7. Приказ 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578).

8. Устав муниципального бюджетного учреждения спортивной школы № 6 по зимним видам спорта, утвержденный приказом комитета по физической культуре и спорту администрации города Мурманска 04 сентября 2020 года № 60-П

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировался в 1860-х годах и в 1871 году был признан на 1 Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене. Фигурное катание первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу. В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное 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. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап – короткая программа, второй – произвольная программа.

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 элементов.

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

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

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма к заболеваниям. Развиваются физические качества — быстрота реакции и совершенная координация. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

С целью всестороннего развития личности, выявления спортивно-одаренных детей и профессиональной ориентации для сферы физической культуры и спорта составлена программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках (далее – Программа).

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

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

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, основополагающих принципов, положений теории и методики спортивной тренировки.

Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

Ø **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Ø **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Ø **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных фигуристов.

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

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

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных фигуристов на разных этапах подготовки; как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с

учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в спорте.

Приводятся организационно-методические указания, тренировочный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Программа направлена на:

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

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

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

В системе подготовки основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в соревновательных условиях).

Эффективность построения системы подготовки зависит от реализации закономерностей их развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям фигурным катанием;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- подготовка резерва в сборные команды области и России.

Образовательные:

- формирование технического мастерства;

- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой.

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- развитие активности и самостоятельности детей;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

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

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки обучающихся и содействует успешному решению задач физического воспитания, учитывая специфику данного вида спорта.

Для достижения поставленных целей и решения выше обозначенных задач система многолетней подготовки включает в себя следующие этапы:

Этап начальной подготовки имеет 2 периода – до года и этап начальной подготовки свыше года. Этот этап представляет отбор и начальную подготовку, желающих заниматься фигурным катанием, имеющих медицинское разрешение и соответствующих нормативным требованиям, предъявляемым федеральным стандартом спортивной подготовки.

Задачи этапа:

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

Завершением данного этапа является выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) имеет два периода:

- начальной специализации (до 2-х лет) и углубленной (свыше 2-х лет). На этом этапе тренировочные группы формируются на условиях индивидуального отбора из числа обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Задачи этапа:

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

Перевод по периодам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов. Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этот этап зачисляются обучающиеся, имеющие спортивный разряд КМС.

Задачи этапа:

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

- сохранение здоровья обучающихся.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, обязательное выполнение технической программы и выполнение КМС на начало года.

В системе многолетней подготовки по настоящей программе предусмотрено приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

1. Теория и методика физической культуры и спорта – предполагает изучение истории возникновения и развития фигурного катания как вида спорта; места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; основ спортивной подготовки; основ спортивного питания; правил закаливания и здорового образа жизни; требований к инвентарю и спортивной экипировке; норм техники безопасности на тренировочных занятиях; получение необходимых сведений о строении и функциях организма человека; гигиенических знаний, умений и навыков;

2. Общая физическая подготовка – направлена на развитие основных физических качеств обучающихся и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

3. Специальная физическая подготовка – направлена на развитие гибкости, координационных и скоростных способностей, вестибулярной устойчивости; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; повышение индивидуального мастерства – выразительности и артистичности;

4. Избранный вид спорта – предполагает овладение основами техники фигурного катания, обучение способам повышения техники в соревновательных условиях; развитие специальных психологических возможностей; освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся; выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий.

5. Медико-восстановительные мероприятия – широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, этапа подготовки, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся. Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки для восстановления работоспособности. Проводится полный врачебный контроль состояния здоровья обучающихся, который осуществляется врачебно-физкультурным диспансером города. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностика спортивной пригодности; оценка его перспективности; оказание первой доврачебной помощи обучающимся во время тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий и соревнований.

6. Тренерская и судейская подготовка – содержание судейской практики определяется спецификой вида спорта и учитывается при планировании теоретических занятий; разрабатываются методические указания для проведения данной работы; подготовка обучающихся в роли помощников тренера-преподавателя, спортсменов-инструкторов, участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований в качестве судей.

Основными формами организации образовательного и тренировочного процессов являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

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

Таблица 1

Наименование этапа	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость учащихся в группе	Требования по уровню подготовки к концу учебного года
Начальной подготовки	3 года	6	10-15	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 3 юношеский р. на конец года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет	7	5-8	Выполнение нормативов ОФП, СФП. II юн. разряд на начало года Пр. – Ир. на конец года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	3-4	Выполнение нормативов СФП. Ир. на начало года КМС

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках разработана на основе стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

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

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 указаны в таблице 1.

Таблица 2

Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности

Наименование этапа	Период обучения	Минимал. возраст для зачисления (лет)	Наполняемость учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Начальной подготовки	До года	6	10-15	10	Выполнение нормативов ОФП. Б/р на конец года
	Свыше года	7	10-15	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Юный фигурист на конец года, 3 юн.раз. на конец года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации и (до 2х лет)	7	5-8	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 2 юн.разр. на начало года
	Углубленной специализации и (св.2х лет)	8	5-8	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. I юн.разр. на конец года Пр. – Ир. на конец года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	10	3-4	32	Выполнение нормативов СФП., Ир. на начало года КМС

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках приведено в таблице 3.

Таблица 3

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

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

1.1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фигурное катание на коньках приведены в таблице 4.

Таблица 4

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

В данной программе излагается учебный материал в полном объеме для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование всех видов подготовок в последних группах осуществляется преимущественно в условиях централизованных тренировочных сборов по индивидуальным планам, которые целесообразно изложить дополнительно в отдельной программе. При необходимости допускается внесение изменений в программу.

Этап начальной подготовки.

Этап начальной подготовки проводится в группах начальной подготовки (НП). Зачисляются обучающиеся, желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках, прошедшие предварительный отбор.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 6 лет.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование у детей интереса к спорту и фигурному катанию на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики фигурного катания на коньках.

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

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

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, 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, вы крюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На тренировочный этап зачисляются дети прошедшие этап начальной подготовки. Тренировочный этап (начальной и углубленной специализации) проводится в тренировочных группах (ТГ). Зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку (на этапе начальной подготовки), при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи этапа начальной специализации:

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

Задачи этапа углубленной специализации:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Критериями успешности прохождения обучающихся тренировочного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- отбор талантливых детей для занятий фигурным катанием на коньках;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

- подготовка к выступлениям в соревнованиях
- обучение технике соревновательных упражнений;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены прошедшие тренировочный этап обучения и выполнившие норматив Кандидата в мастера спорта. Зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке и с выполнением обязательной технической программы.

Задачами этапа являются:

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

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

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

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

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

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

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

В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени

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

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

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

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

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

Основными критериями оценки занимающихся в ГССМ является:

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

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по фигурному катанию на коньках;
- выполнение нормативов по ОФП, СФП;
- вовлечение в систему регулярной соревновательной практики;
- подтверждение спортивного разряда КМС или выполнение звания МС.

Максимальный объем тренировочной нагрузки приведен в таблице 5.

Таблица 5

1.2. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен-ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	10	14	18	22	32	32
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14	14
Общее количество часов в год	520	728	936	1144	1664	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	364 - 416	468 - 624	468 - 728	468 - 728

1.3. Требования к экипировке, спортивному оборудованию и инвентарю

Требования приведены в таблицах 6, 7, 8.

Таблица 6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2.	Кегли для разметки площадки	штук	40
3.	Станок для заточки коньков для фигурного катания	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
7.	Зеркало	штук	2
8.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
9.	Козел гимнастический	штук	1
10.	Конь гимнастический	штук	3
11.	Магнитофон (CD проигрыватель) переносной	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	20
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок хореографический	комплект	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	6
19.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
20.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1

Таблица 7

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спорт. специализации)		Этап совершенствов. спорт. мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Коньки для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Таблица 8

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов. спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок экспл-и (лет)	количество	срок экспл-и (лет)	количество	срок экспл-и (лет)	количество	срок экспл-и (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	спортивный тренировочный		занимающ егося								
3.	Футболка спортивная	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Чехол для коньков	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

Тренировочный год в Учреждении начинается с 1 сентября. Продолжительность учебного года – 52 недели

Комплектование тренировочных групп происходит до 15-го сентября.

Учреждение организует работу с детьми в течение календарного года.

Основные формы тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тренировочные сборы;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в соревнованиях.

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

2.1. Организационно-методические указания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

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

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек. В фигурном катании на коньках основная направленность большинства элементов носит скоростно-силовой характер. В современных произвольных программах фигуристов-одиночников из 13 запланированных элементов у мужчин, 8 составляют прыжковые элементы (раздельные прыжки, комбинации и каскады прыжков), а у женщин из запланированных 12 элементов – 7 составляют прыжки. Исследованиями установлено, что на этапе совершенствования спортивного мастерства особенно информативна величина относительной статической силы мышц туловища, бедра, правого плеча, стопы. Величина относительной силы разгибателей бедра определяет способность

фигуристов выполнять многооборотные прыжки. Так, прирост в 0,5 оборота прыжка требует в среднем увеличения относительной силы мышц бедра на 0,3-0,4 относительных единиц, а для стопы - 0,5 относительных единиц. Кроме того, уровень развития взрывной силы нижних конечностей должен быть таким, чтобы позволить спортсмену находиться в воздухе в момент исполнения прыжка в 3 оборота от 0,65 до 0,72 сек., а прыжка в 3,5 или 4 оборота – 0,75-0,8 сек.

Таблица № 9

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофунк-ные показатели, физические качества	Возраст										
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16-18
Длина тела							+	+	+	+	
Мышечная масса							+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+	+	+	+					
Скоростно – силовые качества					+	+	+	+	+		
Сила							+	+	+		
Выносливость			+	+	+					+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+					
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Этап начальной подготовки

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

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

спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

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

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать 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 является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

Обучение на этом этапе должно 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 с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением сложных поворотов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

В тренировочных группах создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе. Однако на этапе совершенствования спортивного мастерства цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников. 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 совершенствования спортивного мастерства, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движений – своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

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

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

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

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

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

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

2.2. Тренировочный план

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данных групп на 46 недель занятий.

В таблицах 10 и 11 приведен примерный объем основных видов подготовки (общей, специальной физической и технической) и их соотношение на различных этапах подготовки.

Таблица 10

Примерный план тренировочных занятий

п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		НП		ТГ		ССМ
		1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	111	146	148	150	230
2.	Специальная физическая подготовка	95	150	180	190	268
3.	Хореографическая подготовка	105	155	183	190	255
4.	Техническая подготовка (ледовая)	165	223	326	480	734
5.	Теоретическая, психологическая	31	35	52	61	78

	подготовка					
6.	Участие в соревнованиях (часов)	10	12	38	68	90
7.	Контрольно-переводные испытания (кол-во)	2	4	5	2	4
Итого практики и теории		519	725	932	1141	1659
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	+	+	+
9.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+
10.	Медицинское обследование (количество в год)	1	3	4	5	5
Общее количество часов		520	728	936	1146	1664

Таблица 11

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

п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		НП		ТГ		ССМ
		1 год	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	25-33	20-33	16-23	10-14	9-11
2.	Специальная физическая подготовка	16-20	15-22	16-23	17-23	13-17
3.	Хореографическая подготовка	16-20	15-22	17-24	17-23	13-17
4.	Техническая подготовка (ледовая)	44-56	42-54	46-58	49-62	54-69
5.	Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1-2	1-2	4-6	7-9	9-11

Примерное количество соревнований, в которых должны принять участие юные спортсмены в процессе занятий по этапам подготовки, представлено в таблице 12.

Таблица 12

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки

п/п	Виды соревнований	Этапы подготовки					
		НП		ТГ		ССМ	
		До 1 года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года
1.	Контрольные	2	2	3	3	3	3
2.	Отборочные	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3
3.	Основные	2	2	2-3	2-4	5	5
4.	Главные	-	-	2	1-2	1-3	1-3

2.3. План годичного цикла подготовки

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

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего год проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

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

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

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

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

Тренировочный процесс планируется на основе тренировочного плана настоящей программы.

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

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

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

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

период – общеподготовительный;

период – специально-подготовительный или предсоревновательный;

период – соревновательный;

период – переходный.

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

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

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

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

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

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

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

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

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

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

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

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

Основным различием в планировании подготовки в этих группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований.

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

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

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

Планирование работы с тренировочными группами может иметь различную периодизацию. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

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

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

Задачи подготовительного периода:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

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

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

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

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

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

- период –подготовительный;
- период – соревновательный;
- период – переходный.

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

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

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

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

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

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

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

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.

- Постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

- Увеличение объема тренировочных нагрузок.

- Увеличение объема соревновательных нагрузок.

- Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

2.4. Программный материал для практических занятий

Группы начальной подготовки

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

Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):

1. Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:
 - элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
 - прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5; 2 оборота с различных подходов;
 - элементам простых и сложных вращений с различных подходов.
2. Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.

3. Выполнение соответствующих разрядных нормативов.

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

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

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

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

В таблицах 13, 14, 15, 16 приведены основные параметры нагрузок на этапе начальной подготовки.

Таблица 13

Основные параметры нагрузки СТП в отдельном тренировочном занятии в годичном макроцикле подготовки в ГНП

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

Таблица 14

Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах ГНП до года обучения в годичном макроцикле.

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц	- доледовой адаптации	Средний ОФП – 80% СФП – 20% + ритмика
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц до 6-8 мкц	- ледовой адаптации	Средний СТП – 30% ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика
ОП ординарный. базовый до 6-8 мкц	- ледовой адаптации; - двигат.-коорд.; - быстрота; - гибкость	Средний СТП – 30% ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика
ОП ординарный. базовый до 16-20 мкц	- техника; - скорость - скор.-силов., - ловкость, - двиг.-коорд., - гибкость - общая выносливость	Средний Средне-большой Большой СТП – 30% - 40% ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика
Восстановит. (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	- психоэмоц. разгрузка - гибкость, - двиг.-коорд., - общая выносливость.	Небольшой ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод

Таблица 15

Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах ГНП свыше года обучения в годичном макроцикле.

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
----------	----------------	-------------------------------------

ОП ординарный. втягивающий от 2 мкц	- скорость - скор.-силов. - ловкость, - двиг.-коорд. - гибкость - общая выносливость	Средний ОФП –80% СФП – 20% +хореогр. ОФП+СФП Хореография – 3 раза
ОП ординарный. от 2 до 4 мкц	- быстрота реакции, - ловкость, - сила, - спец. вынослив., - общая выносливость - гибкость.	Средний ОФП –70% СФП – 30% +хореогр. Хореограф. – 3 раза в нед.
ОП ординарный. базовый до 6- мкц	- техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - гибкость, - общая выносливость.	Средний СТП – 50% ОФП –25% СФП – 25% + хореогр.
СП ординарный. базовый до 16 мкц	- техника; - скорость - скор.-силов., - ловкость, - двиг.-коорд., - гибкость - спец. выносл. - общая выносливость	Средне-большой Большой СТП – 70% ОФП –20% СФП – 10% + хореогр.
Восстановит. (в кач-ве перекл.после большой нагрузки; после оконч.развив.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 соревноват.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%

Таблица 16

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

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

- Т-остановка наружу ребром с обеих ног; - подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны. - троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; - повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; - хоккейный тормоз правой или левой ногой; - подскок "козлик"; - спираль вперед на правой и левой ноге; - выпад вперед на правой и левой ноге. - открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги; - передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги; - балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги; * Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу. - беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; - вращение "винт" - модификация для начинающих. - передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны; - передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны; - перекидной прыжок с места; - прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги* *Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу. Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу. - комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги. - основной шаг (попеременное многократное отталкивание); - дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); - перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; - полу-флип; - многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги. - дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; - прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; - спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой	- При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной; - Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений. На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий. На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях. Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. На втором и третьем году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ. Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы. Для ледовой разминки подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия. Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются. На 2 –м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к
--	--

ноге; - тулуп 1 оборот; - вальсовые тройки с левой и правой ноги; - вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); - шассе вперед по часовой и против часовой стрелки. - беговые вперед и назад по восьмерке; - сальхов 1 оборот; - дуги вперед с махами: 4-6 раз; - лутц 0.5 оборота; - комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп; - тройки назад внутрь в обе стороны; - вращение винт назад (минимум 3 оборота); - вальс по восьмерке. - Риттбергер 1об.; - комбинация прыжков: перекидной – риттбергер1 об.; - вращение в волчке (минимум 3 оборота); - комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу; (по часовой и против часовой стрелки); - серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки - Флип 1 об.; - комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер; - серия прыжков: - 1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении "полу-шпагат" с приземлением через зубец на ход вперед внутрь – тулуп 1 об. - вращение "либела" (минимум 3 оборота); комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); - тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны) - прыжок "шпагат"; - лутц 1 об.; - комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов; - аксель; - комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов - 6 - шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки).	оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием работы над осанкой. Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода. Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2 и 3 –году обучения. Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений. При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса. Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2-3). В соревновательном периоде на 2 году обучения сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле. На третьем году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что позволяет специфика физиологических особенностей детей данного возраста. Моделирование соревновательных ситуаций на 2 и 3 – году обучения Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме: - моделирование соревновательной разминки; - прокат соревновательных программ на разные трибуны; - прокат в соревновательных костюмах; - прокат после жеребьевки; - моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.). Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей. Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала
--	--

	работы по обучению импровизации. По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды. Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы. Возможна следующая последовательность: - предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение; - предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм; - предлагается свободный выбор элементов и музыки; - предлагается образ и музыкальное сопровождение; - предлагается создать образ. Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.
ОФП - СФП – ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Средства ОФП - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: - легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания); - гимнастики (спортивной и художественной); - подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр. СФП - Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; - Комплексы упражнений для развития взрывной силы; - Комплексы упражнений для развития двигательных координационных способностей; - Комплексы упражнений для развития гибкости; - Ритмика; - Хореография.	Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки. На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка. На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера. При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки. Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать. При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев. Особое внимание отводится упражнениям на

	гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.
--	---

Тренировочные группы

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

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

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

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

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

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

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

Во всех случаях тренер 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 таблицах 21-28 представлена структура и примерная направленность отдельных микроциклов по периодам подготовки.

Таблица 17

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

Период		МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	ОП ординарный, втягивающий	- скорость, гибкость, - скоростно-силовая, - ловкость, двиг.координация, - общая выносливость.	Средний ОФП-70% СФП-30%
		ОП ординарный	- скорость, ловкость, гибкость, - скоростно-силовая, - двигательная координация,	Средний ОФП-60% СФП-40%

	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП		- общая выносливость.	
		ОП ударный	- быстрота реакции, - ловкость, гибкость. - специальная выносливость, - общая выносливость,	Большой ОФП-50% СФП-50%
		СП ударный	- скоростная выносливость, - скоростно-силовая, гибкость, - двигательная координация, - специальная выносливость, - общая выносливость,	Большой ОФП-60% СФП-40%
		Восстановительный	- гибкость, - двигательная координация, - общая выносливость.	Небольшой ОФП-60% СФП-40%
		СП базовый ординарный	- техника, скорость, - двигательная координация, - скоростно-силовая, - гибкость, общ.выносливость.	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
		СП базовый ординарный	- техника, скорость, сила, - двигательная координация, - скоростно-силовая, гибкость.	Средне-большой СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
		СП базовый ударный	- техника, сила, гибкость, - двигательная координация, - скоростная выносливость, - скоростно-силовая, - силовая выносливость, - общая выносливость.	Большой СТП-60% ОФП-5% СФП-35%
		Восстановительный	- гибкость, - общая выносливость.	Небольшой ОФП-50% СФП-50%
		СП базовый ординарный	- техника, сила, скорость, - двигательная координация, - скоростно-силовая, гибкость, - постановка программ.	Средне-большой СТП-60% ОФП-15% СФП-35%
		СП базовый ударный	- техника, сила, гибкость, - постановка программ, - двигательная координация, - скоростная выносливость, - скоростно-силовая, - силовая выносливость, - общая выносливость,	Большой СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		Восстановительный	- техника, гибкость, - постановка программ, - общая выносливость, - психо-эмоц.разгрузка.	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
		СП базовый ординарный	- техника, контроль, сила, - постановка программ, - двигательная координация, - скоростно-силовая, гибкость,	Средне-большой СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	МЦ-контрольно-Подготовительный СП ударный	- техника, контроль, - двигательная координация, - скоростная выносливость, - сила, гибкость,	Предельный СТП-80% СФП-20%
		Восстановительный	- постановка программ, - общая выносливость,	Малый СТП-70%

СОРЕВ НОВАТ ЕЛЬНЫ Й ЭТАП			- гибкость, - психо-эмоц.разгрузка	ОФП-5% СФП-25%
		СП ординарный	- техника, гибкость, - постановка программ, - скоростно-силовая, - прыжковая выносливость, - общая выносливость.	Средний СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		СП Ударный моделирующий	- техника, гибкость, - скоростно-силовая, - специальная выносливость, - прыжковая выносливость,	Большой СТП-80% СФП-20%
		СП ординарный	- техника, гибкость, - скоростно-силовая, - прыжковая выносливость, - общая выносливость.	Средний СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		Восстановительный	- гибкость, - восстанов.мероприятия.	Малый СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		Подводящий ординарный	- техника+надежность, - скоростно-силовая, - специальная выносливость, - гибкость.	Средне-большой СТП-80% СФП-20%
		МЦ- контрольно- подготовительный (соревновательный) ударный	- техника+надежность, - специальная выносливость, - гибкость.	Около-предельный СТП-85% СФП-15%
		Восстановительный СП	- техника, гибкость, - психо-эмоциональная разгрузка.	Средне-малый СТП-70% ОФП-20% СФП-10%
		СП ординарный	- техника, гибкость - постановка программ, - скоростно-силовая, - прыжковая выносливость	Средний СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		СП ударный	- техника+надежность, - прыжковая выносливость, - специальная и скоростная выносливость, сила, гибкость,	Средний СТП-80% СФП-20%
		СП ординарный	- техника, гибкость, - двигательная координация, - скоростно-силовая, - исполнит. мастерство,	Средний СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
		МЦ- контрольно- подготовительный (моделирующий)	- техника+надежность, - исполнит. Мастерство, - специальная выносливость, - гибкость.	Большой СТП-75% СФП-25%
		Восстановительный	- Общая выносливость, - (кроссовый восстановит.бег, плавание), - Гибкость, восст.мероприятия	Малый СТП-50% ОФП-50%
		Подводящий, ординарный	- техника+надежность, - скоростно-силовая, - двигательная координация, - специальная выносливость,	Средний СТП-80% СФП-20%

		- гибкость.	
	Соревновательный	- техника+надежность, - специальная выносливость, - гибкость.	Предельный СТП-90% СФП-10%
	Восстановительный	- восстановит.мероприятия, - гибкость.	Небольшой
	Подводящий	- техника+надежность, - скоростно-силовая, - двигательная координация, - специальная выносливость, - гибкость.	Средний СТП-80% СФП-20%
	Соревновательный	- техника+надежность, - специальная выносливость, - гибкость.	Предельный СТП-90% СФП-10%
	Восстановительный	- восстановит.мероприятия, - гибкость.	Небольшой
	Подводящий, ординарный	- техника+надежность, - скоростно-силовая, - двигательная координация, - специальная выносливость, - гибкость.	Средний СТП-80% СФП-20%
	Соревновательный	- техника+надежность, - специальная выносливость, - гибкость.	Предельный СТП-90% СФП-10%
	Восстановительный	- восстановительные мероприятия.	Малый
	СП ординарный	- техника, - двигательная координация, - скоростно-силовая, - исполнит. мастерство, - гибкость.	Средний СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
	Подводящий, ординарный	- техника+надежность, - скоростно-силовая, - двигательная координация, - специальная выносливость, - гибкость.	Средний СТП-80% СФП-20%
	Соревновательный	- техника+надежность, - специальная выносливость, - исполнительское мастерство, - гибкость.	Предельный СТП-90% СФП-10%
	Восстановительный	- Общая выносливость, - (кроссовый восстановит.бег, плавание), гибкость, - Восстановит.мероприятия	Малый СТП-50% ОФП-50%
	СП ординарный	- техника, гибкость, - двигательная координация, - скоростно-силовая, - исполнит. мастерство,	Средний СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
	СП ординарный	- техника, гибкость, - исполнит. мастерство, - прыжковая выносливость,	Средне-большой СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
	Подводящий	- надежность, - исполнительское мастерство	Средний СТП-80%

		- специальная выносливость, - гибкость, координация.	СФП-20%
	Подводящий	- техника+надежность, - исполнительское мастерство - специальная выносливость, - гибкость, координация.	Средний СТП-80% СФП-20%
	Соревновательный	- техника+надежность, - специальная выносливость, - исполнительское мастерство, - гибкость.	Предельный СТП-90% СФП-10%
	Восстановительный	- Общая выносливость, - (кроссовый восстановит. бег, плавание), гибкость, - Восстанов. мероприятия	Малый СТП-50% ОФП-50%
	СП ординарный восстановительный	- техника, гибкость, - двигательная координация, - общая выносливость, - медицинский контроль, - лечебно-профил. мероприятия.	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
	СП ординарный	- техника, - двигательная координация, - скорость, - скоростно-силовая, - общая выносливость, - гибкость.	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
	Восстановительный	- техника, гибкость, - двигательная координация, - постановочная работа, - импровизация, - общ. выносливость,	Средний СТП-70% ОФП-10% СФП-20%
	ОП ординарный	- техника, скорость, гибкость, - двигательная координация, - скоростно-силовая, - постановочная работа, - общая выносливость.	Средне-большой СТП-70% ОФП-10% СФП-20%
	Восстановительный	- техника, гибкость, - двигательная координация, - общая выносливость, - лечебно-профил. мероприят.	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%

Таблица 18

Средства подготовки ОФП – СФП подготовительного и переходного периода для тренировочных групп

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренир. занятии	Направленность воздействия
ОФП	Элементы легкой атлетики: 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). Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты. Большой теннис. Волейбол Баскетбол	20-30м х 2 10м х 4 30м 30м 25-30-60м 10-15раз 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 20м 30сек 3-4 подхода 20-30сек 2-3подхода 2-3подхода 20 раз 1мин 1мин 30сек 5-7 раз 5-10 раз 1ч 40 мин 40 мин	Быстрота, скор.-силов., вынослив., спец. вынослив., сила, быстрота реакции, коорд, подвиж. в суставах Координация, гибкость, подвижн. в суставах, быстрота реакции, дисц. организации Скорость, быстрота реакции, спец. выносл., выносливость, психоэмоц. разгрузка.
СФП	Круговая тренировка (Программный бег) 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.	10-15 сек 15м 8 раз 2 раза 15 м 15 15 10 м 15 4-5 10 15 м 5 х 5 5 раз 15-20 20-30 раз	Скор.-сил., выносливость, спец. выносливость, двигат.-координац., психоэмоц. разгруз.

	туры с выездом. 2 аксель подряд. Бег с максимальной скоростью 200м. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин	3 раза 3 раза 200м 1-2 подхода	
СФП I.Имитационные упр.	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, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета). Классический экзерсис	5-6 раз 3-5 раз 4-5 раза 5 раз 2-3 раза 7раз 10-15 раз 5-7 раз 10 раз 3-5 раз 30 сек; 1 мин; 1 мин.30 сек 2-3 раза 30мин 20-30мин 1ч	Коорд., равновесие, сила мышц, ориентир. в пространстве. Разв. ритма, танцевальности, соедин. образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соедин. образа, совершенствование выраз. движений.
II. Хореография	Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский). “Джаз-класс” (модерн)		

Таблица 19

Содержание средств и их направленность для развития физических качеств.

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

	Упр. для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. прыжковые упр. на стопу	30сек 20-30м 20-30м 20-30м
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух; 2х2-ых на кажд.; 1х3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упр. с резиной.	До падения скорости До падения скорости До падения скорости До падения скорости 30м 30м 10м х 4 10 -15раз
Скор. вынослив.	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.	
Спец. вынослив.	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.
Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувырки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30 мин 20-30 мин 20 мин 7-10 мин 20-30 мин 3 х 3 5 х 5 5-7 5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием	5' 5 раз 7-10 раз
Двиг.-коорд.	Туры (влево-вправо на макс-имальное 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. Гимнастические. упр. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 х 5 5-7 раз 2 раза 30сек-1 мин-1 мин.30 сек 10-15 мин 1ч 1 мин 30 сек 25-30 сек
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

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

Таблица 20

Классификация упражнений по своей направленности.

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания, Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (сгиб.туловища к ногам, сгибание ног за голову, "складка"). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, "лодочка"). Удержание в позы "лодки".	15 раз 20 раз 10х3 раз 1'(мин)
Скор.-силов.	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени: подтягивания, отжимания, пистолетики. Метание на дальность. Упр. на пресс. Упр. для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. Комплекс им. Кобелева. Впрыгивания в скакалку. "Крокодил".	10-15" (с) 15" (с) 5" 5-7раз x 3 30" 30" 20-30 м 20-30 м 20-30 м 10" 20м
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух, 2х2-ых на кажд.; 1х3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упр. с резиной.	1'.40"-1'.50" 1'.30" 1' 30м 30м 10м x 4 10 раз
Скор. вынослив.	Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упр. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов. упр. на скорость.	10' 25-30' 7-10'
Спец. вынослив.	В круговой тренировке имитационные упр. Туры влево-вправо в 1-н оборот. Круговые вращ.туловища со скакалкой - тур на выезд. Аксель (2, 3 об.) подряд. Упр. с резиной. На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-коорд. упр.	5 x 5 1раз 3 раза 5 раз

Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувырки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30' 20-30' 20' 7-10' 20-30' 3 x 3 5 x 5 15-20' 5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 4-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием 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 ч. 1'30" 25-30"
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

Примерные схемы недельных микроциклов для групп совершенствования спортивного мастерства

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

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

Основные задачи общеподготовительного периода по видам подготовки:

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

Базовый общеподготовительный этап может состоять из двух мезоциклов. Первый - длительностью 2 микроцикла (2 общеподготовительных 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 таблице приводится примерная направленность и уровень нагрузки микроциклов 1-го этапа подготовительного периода для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

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

Второй микроцикл длится шесть дней, суммарный уровень нагрузки достигает средне - больших величин. Этот микроцикл служит отправной точкой для решения основных задач

общеподготовительного этапа подготовительного периода: повышение уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствование физических качеств.

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

Таблица 21

Примерная направленность и уровень нагрузки микроциклов 1-го этапа подготовительного периода для групп совершенствования спортивного мастерства

Дни микроциклов	Направленность	Уровень нагрузки	Субъективная личностная оценка эффективности тренировочного занятия
1	Скорость, скор.-силов., гибкость.	Небольшая	70%
2	Скорость, выносливость, гибкость.	Средняя	70%
3	Ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Средняя	70%
4	Скорость, скор.-силов., вынослив, (спец.), гибкость.	Предельная	89.5%
5	Скор.-силов., ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд., гибкость.	Средняя	76.7%
6	Скор.-силов., двиг.-коорд., гибкость.	Большая	82.3%
7	Сила, вынослив. (спец.), ловкость, быстрота реакции, гибкость.	Большая	90%
8	Ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд., гибкость.	Небольшая	92.5%
9	Скор.-силов., выносливость, вынослив, (спец.), ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Предельная	95.5%
10	Скорость, вынослив. (спец.), ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд, гибкость.	Средняя	77.5%
11	Сила, вынослив, (спец.), ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд., гибкость.	Средняя	92.5%
12	Сила, скор.-силов., вынослив. (спец.),двиг.-коорд., гибкость.	Большая	93.5%
13	Скорость, ловкость, быстрота реакции, двиг.- коорд., гибкость.	Небольшая	82.5%
14	Скор.-силов, вынослив, (спец.), ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Предельная	94.5%

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

Ниже в таблице 22 приводится классификация упражнений по направленности средств подготовки, а также их дозировка в одном тренировочном занятии.

Таблица 22

Классификация упражнений по своей направленности.

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания, Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (сгиб.туловища к ногам, сгибание ног за голову, "складка"). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища	15 раз 20 раз 10x3 раз

	и со скручиванием, "лодочка"). Удержание в позы "лодки".	1'(мин)
Скорост.-силовые	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени: подтягивания, отжимания, pistolетки. Метание на дальность. Упр. на пресс. Упр. для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. Комплекс им. Кобелева. Впрыгивания в скакалку. "Крокодил".	10-15" (с) 15" (с) 5" 5-7раз x 3 30" 30" 20-30 м 20-30 м 20-30 м 10"
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух, 2х2-ых на кажд.; 1х3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упр. с резиной.	1'.40"-1'.50" 1'.30" 1' 30м 30м 10м x 4 10 раз
Скор. вынослив.	Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упр. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов. упр. на скорость.	10' 25-30' 7-10'
Спец. вынослив.	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 усталос.упр. на ловкость и сложно-коор. упр.	5 x 5 1раз 3 раза 5 раз
Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувьрки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30' 20-30' 20' 7-10' 20-30' 3 x 3 5 x 5 15-20' 5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 4-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием с тумбочки.	5' 5 раз 7-10 раз
Двиг.-коорд.	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалк.- тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр.	5 x 5 5-7 раз 2 раза 30"-1'-1'.30"

	Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	10-15' 1 ч. 1'30" 25-30"
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

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

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

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

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

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

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

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

Модель урока представлена на рис.1.

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

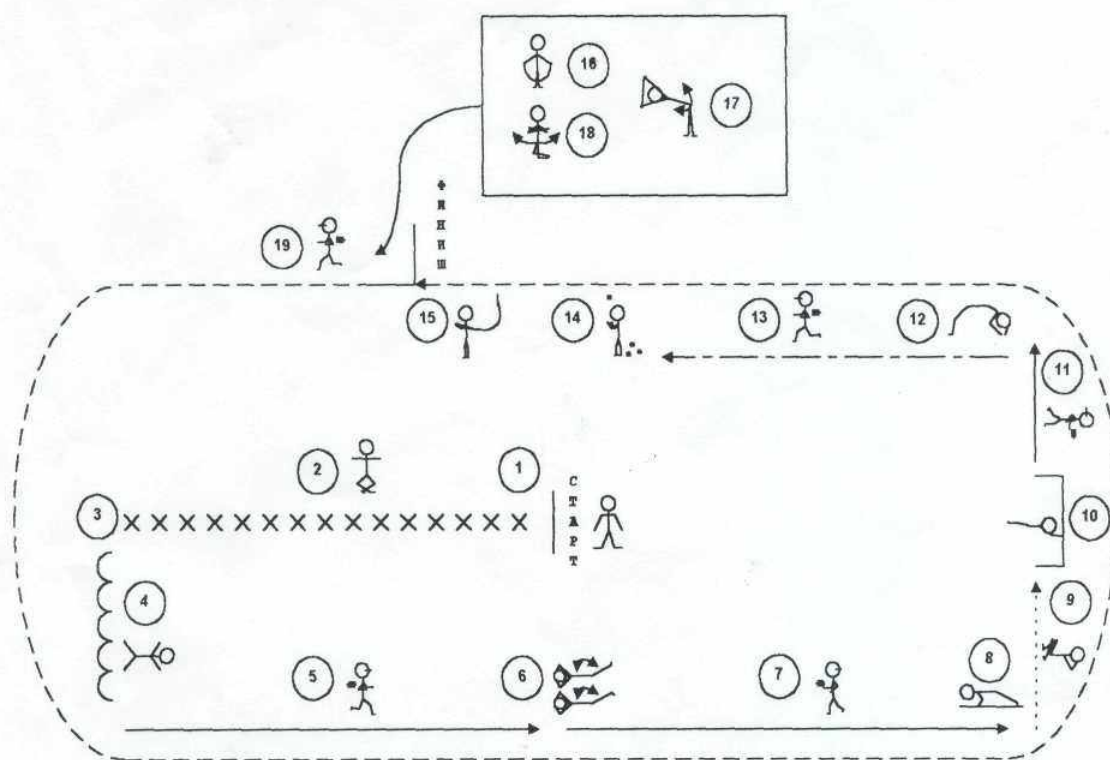


Рис. 1 Круговая тренировка.

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

Расстояние между станциями преодолевалось бегом в среднем темпе.

Таблица 23.

Станция 1	Вращение мелкими прыжками на двух ногах вокруг себя, на одном месте, время выполнения 3 секунды.
Станция 2	Скрестный бег с изменением направления движения. Продолжительность бега – 30 м.
Станция 3	Туры, попеременно вправо-влево с акцентом на раскрытие, на выезд. Пять туров в одну сторону, пять – в другую.
Станция 4	Бедуинский с продвижением 5 раз.
Станция 5	Бег с ускорением. Набор максимальной скорости бега. Дозировка -15-20 м.
Станция 6	Упражнения на мышцы живота: сгибание туловища к ногам - 7 раз; упражнения для мышц спины: лодочка (и. п. лежа на животе, одновременное разгибание ног и пояса верхних конечностей) - 8 раз; лодочка со скручиванием (пояс верхних конечностей скручивается в поднятом положении попеременно вправо-влево) - 8 раз.
Станция 7	Бег спиной, взгляд направлен через правое плечо, левая рука находится впереди, правая - сзади - 20 м. Имитация подсечки назад вправо.
Станция 8	Отжимания. Грудью касаться земли, локти вдоль туловища - 7 раз.
Станция 9	Гусиный шаг, руки за голову - 7-10 м.
Станция 10	Прыжки вверх с продвижением, доставать рукой до верхней перекладины ворот - 3 раза.
Станция 11	Бег спиной, взгляд через левое плечо – 10м..
Станция 12	Мостик - встать - складка - 5 раз.
Станция 13	Многоскоки - 15-20 м. Работать руками одновременно сзади - наверх.
Станция 14	Упражнения с теннисным мячом: подбросить над головой - повернуться 1

	оборот - поймать, попеременно влево - вправо - 5х5.
Станция 15	Упражнения с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх - 7 раз; сзади руки с резиной выбросить вперед - 7 раз.
Станция 16	Тройные прокруты со скакалкой - 25 раз.
Станция 17	Круговые вращения туловищем, в руках скакалка, сложенная вчетверо, влево - вправо по 3 раза, не останавливаясь тур в 2 оборота с выездом - 1 раз.
Станция 18	Два двойных акселя подряд, без остановки - 3 раза.
Станция 19	Бег с максимальной скоростью - 300 м.

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

Примерная направленность занятий и уровень нагрузки в них в различных микроциклах в годичном цикле подготовки для спортсменов, занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства приведены в таблице 24.

Таблица 24

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

период		МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
Подготовительный	Общеподготовительный этап.	ОП уд.	Скоростно-силовая, Выносливость, Ловкость, Двигательная координация, Гибкость.	Предельный
		ОП уд.	Скоростно-силовая, Скоростная выносливость, Ловкость, Гибкость	Предельно большой
		Восстановительн.	Быстрота реакции, Ловкость, Гибкость.	Небольшой
	Специально-подготовительный этап	СП уд.	Скоростно-силовая, Скоростная выносливость, Ловкость, двигательная координация, Гибкость, Скорость.	Большой
		Подводящий	Гибкость, Двигательная координация, Скоростно-силовая, Скорость.	Средний
		Подводящий	Гибкость, двигательная координация, скорость, гибкость.	Большой
		Соревновательн.	Гибкость, двигательная координация, скорость.	Средне-большой
		Восстановительн.	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
		СП уд.	Скоростно-силовая, скоростная выносливость ловкость, скорость, двигательная координация, гибкость.	Предельный
Соревновательный	Контрольно-подготовительный	Скоростно-силовая, быстрота реакции, скорость, двигательная координация, гибкость.	Большой	
	Подводящий	Скоростно-силовая, скорость, скоростная выносливость, вигательная координация, гибкость	Предельный	
	Подводящий	Скоростно-силовая, скорость, двигательная координация, гибкость.	Большой	
	Соревновательны й	Гибкость, двигательная координация, гибкость.	Небольшой	
	Подводящий	Скоростно-силовая, скорость, двигательная координация, гибкость	Большой	
	Соревновательны й	скорость, двигательная координация, гибкость	Большой	
	Восстановительны	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой	

	й		
	ОП	Скоростно-силовая, скорость, скоростная выносливость, сила, ловкость, быстрота реакции, двигательная координация, гибкость.	Средний
	Восстановительны й	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
подготовительный	Восстановительны й	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
	ОП орд.	Сила, скорость, ловкость, двигательная координация, гибкость.	Средний
	ОП орд.	Скоростно-силовая, скорость, скоростная выносливость, ловкость, двигательная координация, гибкость.	Большой
	Восстановительны й	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
	ОП орд.	Сила, скорость, ловкость, двигательная координация, гибкость.	Большой
	ОП орд.	Скоростно-силовая , скорость, скоростная выносливость, ловкость, двигательная координация, гибкость.	Средний

Таблица 24

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

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воздействия
ОФП	Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движен., 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 горизонт.) Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).	20-30м х 2 10м х 4 30м 30м 25-30' (2км) 15-20м 5-7 х 3 раза 10-15" 15" 5" 20м 30" 30" 1' 200 раз 1' 1'30" 5-7 раз 20м 5 раз	Быстрота, скор.-силов., вынослив., спец. вынослив., сила, быстрота реакции, коорд, подвиж. в суставах Координация, гибкость, подвижн. в суставах, быстрота реакции, дисц. Организации Скорость, быстрота реакции, спец. выносливость, выносливость, резкость, ловкость,

	Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик, ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты. Большой теннис. Волейбол. Эстафеты	5 раз 2-3 х 3 раза 15-20" 5 раз 1' х 3 раза 1ч 40' 20-30'	специф.работа правой руки, реакция, прыгучесть, скор.- силов.работа рук, пожвижн.в суставах Скор.- силу,выносливость, спец.выносливость, психоэмоц.разгруз.и загруз.
	Круговая тренировка Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя. Скрестный бег в обе стороны Туры вправо-влево с выездом Бедуинский Ускорение Упр.на пресс: сгибание туловища к ногам, сгибание ног за голову. Упр.для мышц спины: лодка со скручиванием Бег спиной, взгляд через правое плечо. Отжимания Гусиный шаг Прыжки вверх, достать до верхней перекладины ворот Бег спиной, взгляд через левое плечо Мостик – встать - наклон Многоскоки Упр.с теннисным мячом подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо Упр.с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед Прыжки со скакалкой: тройные Круговые вращения туловищем, в руках скакалка, влево-вправо по три раза, тур с выездом 2 аксель подряд Бег с максимальной скоростью 300м Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха 30" или без интервала.	3" 30м 5 х 5 5 раз 15-20м 7 раз 7 раз 8 раз 20м 7 раз 7-10м 3 раза 10м 5 раз 15-20 раз 5 х 5 7 раз 7 раз 25 раз 1 раз 1 раз 300м	
СФП I. Имитацион ные упр.	Туры		
	двойные	1-2 раза	
	два двойных подряд	3-5 раз	
	2,5 оборота	1-2 раза	
	3-ые и более	5-7 раз	
	Круговые движения туловищем	2-3 раза	
	влево-вправо 8 х 8 со скакалкой на		

	вытянутых руках – тур с выездом 2-2,5 об.		
	2 аксель подряд	3-5 раз	
	Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед	10 раз	
	Резина в правой руке,- справа – собрать в группировку со скруч.туловищ.	10 раз	
II. Хореография	Бедуинский, подряд в обе стор.	3-5 раз	
	Упражнения позы выезда с левой и правой ноги	30”; 1’; 1’.30”	
	Комбинированное вращение: Ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета)	2-3 раза	
	Классический экзерсис + аллегро	20-30’ + 20’	Коорд., равновесие, сила мышц, ориентир.в пространстве.
	Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский)	1ч	Разв.ритма, такта, танцевальности, соедин.образа, выраз. движений, владение телом, танцев-ность
	«Джаз-класс» (модерн)	1ч	Характерность соедин.образа, соверш. выраз.движений

2.5. Хореографическая подготовка

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Хореография начинается с групп начальной подготовки второго года обучения.

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

Занятие делится на три части: подготовительную или разминочную, основную и заключительную.

Первая, **подготовительная часть** включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующих разогреву мышц, суставов и связок.

Вторая, **основная часть** – изучение элементов классического танца, упражнения на льду для придания элементам фигурного катания пластической законченности (прыжки, поддержки, вращения, шаги и т. п.), постановка программ в зале и их отработка на льду, тренировочные прокаты и выступления перед зрителями для решения конкретной хореографической задачи.

Третья, **заключительная часть** включает закрепление последовательно логически связанных друг с другом упражнений, безошибочное освоение которых даст возможность овладеть высоким уровнем мастерства.

У каждого занятия есть свои задачи.

Главная задача подготовительной части – организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачи основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъём эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении тренировки необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчлняя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся.

Спортивная хореография – это программы и комплексы хореографических упражнений, направленные на улучшение спортивных результатов в художественных видах спорта, таких как: фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, синхронное плавание, спортивный рок-н-ролл, акробатика, спортивно-бальные танцы и т.д. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки.

Спортивный хореограф работает, прежде всего, на улучшение спортивного результата учащихся и престиж тренера.

Цели программы:

- социальная адаптация детей;
- эстетическое развитие;
- формирование духовно нравственных ценностей;
- воспитание трудолюбия;
- укрепления здоровья;

Задачи программы:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви и интереса к искусству хореографии;
- психологическое раскрепощение детей;
- приобщение к хореографическому искусству.

Основной формой учебной работы хореографа является занятие (урок) (состав группы в среднем **10** человек). Занятия проводятся объединено, мальчики и девочки.

Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

Основные методы работы:

- наглядный – практически качественный показ;
- словесный – объяснение, желательно образное;
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание воспитанниками музыкально-двигательных образов.

Требования к организации и проведению контрольного занятия, зачёта

- форма и содержание контрольного занятия, зачёта определяется преподавателем-хореографом;
- контрольное занятие, зачёт должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы;
- итоги контрольного занятия, зачёта заносятся в ведомость сдачи нормативов итоговой аттестации по хореографии членами комиссии (преподавателями хореографических дисциплин).

2.6. Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа учащихся контролируется тренером-преподавателем и включает инструкторскую, судейскую практику, а также восстановительные мероприятия. Самостоятельная работа может включать другие формы: посещение спортивных мероприятий, выполнение индивидуальных заданий.

2.7. Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее. В таблице 25 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица 25

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средство укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	НП
2.	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.	Весь период подготовки
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	Весь период подготовки.
4.	Личная и общественная	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных	Весь период подготовки.

	гигиена. Закаливание организма.	сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.	
5.	Правила поведения во дворце спорта.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.	НП
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	НП и ТГ
7.	Терминология фигур.катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.	НП ТГ
8.	Правила организации и проведения соревнований.	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.	ТГ
9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.	ТГ свыше двух лет.
10.	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.	ТГ свыше двух лет.
11.	ЕВСК классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы

2.8. Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

2.9. Воспитательная работа

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

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

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировок
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело

5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы

6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

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

Воспитательные средства, используемые на работе:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого

занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

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

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

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

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

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

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

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

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

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

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

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

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать

приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий «на дом». Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

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

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

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

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

2.10. Восстановительные мероприятия

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

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

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

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

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

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

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

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

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

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом

рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

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

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

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

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

Фармакологические средства имеют следующие группы:

1. Витамины, кофериенты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

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

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

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

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

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

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

2.11. Инструкторская и судейская практика

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

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

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

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

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

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица № 26

Содержание инструкторской и судейской практики

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в фигурном катании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминки основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений и правил по фигурному катанию. Судейство соревнований в роли судьи с 3 по 1 юношеские разряды.
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований в роли судьи с 3 по 1 юношеские разряды. Контроль формы обучающихся перед соревнованием.
3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве судьи с 3 по 1 юношеские разряды.
4	Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет соревновательных и тренировочных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований детско-юношеских спортивных школ в роли судьи, старшего судьи, секретаря. Ведение протоколов соревнований вместе с главным судьей соревнований.
5	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающ-ся, помогают младшим в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская	Участие в судействе соревнований детско-юношеских спортивных школ в роли судьи, старшего судьи, секретаря, ведение протоколов соревнований.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Медицинский контроль

Медицинское сопровождение программы представляет собой систему мер и мероприятий по:

- контролю за физиологическим развитием обучающихся и их здоровьем;
- контролю тренировочных и соревновательных нагрузок;
- профилактике травматизма;
- восстановлению работоспособности в межсоревновательный период;
- психологической подготовке обучающихся;
- профилактике негативных явлений, пропаганде здорового образа жизни.

На достижение этих целей направлено решение следующих задач:

- первичный медосмотр до приема детей в СШ, который осуществляется врачом-педиатром в поликлинике по месту жительства;
- регулярный медосмотр в процессе тренировочной деятельности;
- оказание неотложной доврачебной помощи при травмах и заболеваниях;
- обеспечение качественных условий тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии;
- проведение восстановительных мероприятий;
- психологическая подготовка;
- профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни.

Первичный медосмотр до приема в СШ должен обеспечивать тренеров и медицинских работников исчерпывающей информацией о физиологии поступающего, особенностях его развития, психического и физического состояния для того, чтобы определить допустимую нагрузку на занятиях. Ответственность за здоровье обучающихся на этапах многолетней подготовки несут тренер и медицинский работник СШ.

Регулярный медосмотр в процессе тренировочной деятельности позволяет контролировать изменения в физическом развитии обучающегося, возникающие в результате специфических физических и психофизиологических нагрузок на тренировках и соревнованиях, не свойственные ему в обычной жизни. Поэтому ведение регулярных медицинских осмотров, проводимых 2 раза в год по завершении тренировочных микроциклов, либо после спортивных мероприятий является обязательной формой контроля за состоянием обучающихся. Помимо выявления на ранней стадии возможных отклонений в физическом развитии и рекомендаций по их устранению, регулярные медицинские осмотры помогают определять перетренированность (выражающуюся в хроническом утомлении) и следить за гармоничным ростом обучающихся, помогая формировать тренировочную программу и планировать циклы реабилитаций. Регулярные медицинские осмотры также гарантируют, что обучающийся не будет участвовать в соревнованиях, если у него есть отклонения в здоровье, о котором он, возможно, еще сам не подозревает.

Оказание врачебной помощи при травмах и заболеваниях представляется собой непосредственную неотложную медицинскую помощь обучающимся, получившим травму в момент проведения тренировочного занятия или соревнования. Помимо медицинских работников СШ на соревнованиях должна присутствовать бригада скорой помощи для быстрой госпитализации при тяжелых травмах. С этой стороны ответственность за здоровье обучающихся полностью лежит на организаторах, так как соревнования проводятся на их территории.

Обеспечение качественных условий тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии заключается в регулярном мониторинге санитарного состояния всех помещений, которые задействованы в организации тренировочного процесса, контроле режима нагрузок и отдыха, соблюдения расписания, экипировки и т.п.

Профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни включает в себя просветительскую деятельность медицинских работников по профилактике негативных явлений в детской и подростковой среде, мероприятия пропагандистского характера за здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, внедрение здоровьесберегающих программ.

3.2. Техника безопасности в процессе обучения

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

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

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом тренировочных занятий тренер обязан:

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

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

2.3. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

Во время тренировочных занятий тренер обязан:

3.1. Запереть все калитки на ледовой арене.

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

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

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

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

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В аварийных ситуациях тренер обязан:

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

5.1. Отвести обучающихся в раздевалку.

5.2. Проследить за тем, чтобы:

- обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;
- убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку)

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.3. Зачетные требования

3.3.1. Этап начальной подготовки

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

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

Таблица 28

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8 с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места (не менее 20 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 29

Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки (до 1 года)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1-й год обучения	

Общая физическая подготовка			
Бег, 30 м, с	5	7,2	7,4
	4	7,4	7,6
	3	7,8	7,8
	2	8,0	8,0
	1	9,0	9,1
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	9,6	9,8
	4	9,8	9,9
	3	9,9	10,0
	2	10,0	10,1
	1	10,1	10,2
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места, см	5	100	100
	4	98	99
	3	97	98
	2	96	97
	1	95	96
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места, см	5	24	22
	4	23	21
	3	22	20
	2	21	19
	1	20	18
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища, кол- во раз в мин	5	12	11
	4	11	10
	3	10	9
	2	9	8
	1	8	7
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания, кол-во раз в мин	5	11	7
	4	10	6
	3	9	5
	2	8	4
	1	7	3
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах, кол-во раз в мин	5	60-56	60-56
	4	55-51	55-51
	3	50-47	50-47
	2	45-41	45-41
	1	40	40
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	30/30	30/30
	4	29/29	29/29
	3	28/28	28/28
	2	27/27	27/27
	1	26/26	26/26
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	35 и меньше
	4	36-45	36-45

	3	46-55	46-55
	2	56-65	56-65
	1	66 и больше	66 и больше
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений			

**Таблица 30. Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки
(2 года)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2-й год обучения	
Общая физическая подготовка			
Бег, 30 м, с	5	6,9	7,2
	4	7,1	7,3
	3	7,2	7,4
	2	7,3	7,5
	1	7,5	7,6
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	9,0	9,6
	4	9,1	9,8
	3	9,2	9,9
	2	9,3	10,0
	1	9,4	10,1
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места, см	5	112	104
	4	111	103
	3	110	102
	2	109	101
	1	108	99
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места, см	5	27	25
	4	26	24
	3	25	23
	2	24	22
	1	23	21
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища, кол-во раз в мин	5	13	12
	4	12	11
	3	11	10
	2	10	9
	1	9	8
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания, кол-во раз в мин	5	13	8
	4	12	7
	3	11	6
	2	10	5
	1	9	4
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах, кол-во раз в мин	5	70-66	70-66
	4	65-61	65-61
	3	60-56	60-56
	2	55-51	55-51

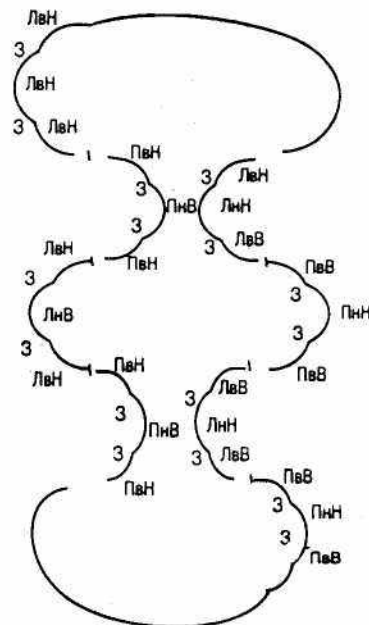
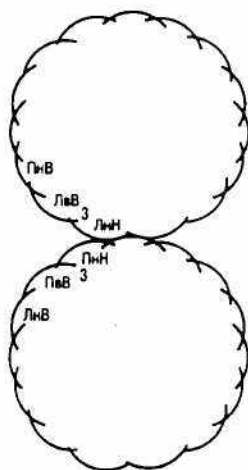
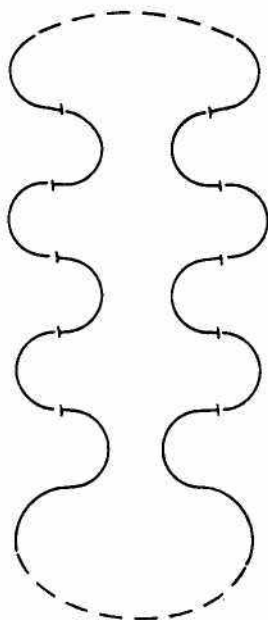
	1	45	45
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	35/35	35/35
	4	34/34	34/34
	3	33/33	33/33
	2	32/32	32/32
	1	31/31	31/31
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	35 и меньше
	4	36-45	36-45
	3	46-55	46-55
	2	56-65	56-65
	1	66 и больше	66 и больше
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений			

**Таблица 31. Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки
(3 года)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 – й год обучения	
Общая физическая подготовка			
Бег, 30 м, с	5	6,6	6,9
	4	6,8	7,0
	3	6,9	7,1
	2	7,0	7,2
	1	7,1	7,3
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	8,9	9,0
	4	9,0	9,1
	3	9,1	9,2
	2	9,2	9,3
	1	9,3	9,4
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места, см	5	127	120
	4	126	119
	3	125	118
	2	124	117
	1	123	116
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места, см	5	30	27
	4	29	26
	3	28	25
	2	27	24
	1	26	23
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища, кол- во раз в мин	5	14	13
	4	13	12
	3	12	11
	2	11	10
	1	10	9
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания, кол-во раз в мин	5	15	9
	4	14	8

	3	13	7
	2	12	6
	1	11	5
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 - х ногах, кол-во раз в мин	5	80-76	80-76
	4	75-71	75-71
	3	70-66	70-66
	2	65-61	65-61
	1	60	60
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	40/40	40/40
	4	39/39	39/39
	3	38/38	38/38
	2	37/37	37/37
	1	36/36	36/36
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	25 и меньше
	4	36-45	26-35
	3	46-55	36-45
	2	56-65	46-55
	1	66 и больше	56 и больше
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений			

Тесты по скольжению (младшая и старшая группы)



Тест № 1 (младшая группа)

Тест № 2 (младшая группа)

Тест № 3 (младшая группа)

1. Подкладки-дуги назад наружу
2. Дуги назад внутрь наружу
3. Дуги назад наружу скрещением спереди
4. Двукратные тройки вперед внутрь

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

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м со старта;
- 2) бег на 1000 метров;
- 3) челночный бег 3х10 м;
- 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений;
- 5) прыжок в длину с места;
- 6) прыжок вверх с места;
- 7) прыжки с «прибавками»;
- 8) подтягивание из виса на руках;
- 9) бросок набивного мяча;
- 10) выкрут с палкой;
- 11) наклон вперед.

Таблица 33. Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП по годам обучения на тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
		Год обучения					
		1-й	2-3-й	4-5-й	1-й	2-3-й	4-5-й
		УТГ			УТГ		
Бег 30 м, с	5	5,7	5,6	5,3	5,9	5,8	5,6
	4	5,8-6,2	5,7-6,1	5,4-5,8	6,0-6,4	5,9-6,3	5,7-6,1
	3	6,3-6,7	6,2-6,6	5,9-6,3	6,5-6,9	6,4-6,8	6,2-6,6
	2	6,8-7,2	6,7-7,1	6,4-6,8	7,0-7,4	6,9-7,3	6,7-7,1
	1	7,3	7,2	6,9	7,5	7,4	7,2
Челночный бег 3х10 м, с	5	7,8	7,7	7,5	8,1	8,0	7,7
	4	7,9-8,4	7,8-8,3	7,6-8,0	8,2-8,7	8,1-8,6	7,8-8,2
	3	8,5-9,0	8,4-8,9	8,1-8,5	8,8-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7
	2	9,1-9,6	9,0-9,5	8,6-9,2	9,4-9,9	9,3-9,8	8,8-9,2
	1	9,7	9,6	9,3	10	9,9	9,3
Прыжки в длину с места, см	5	184	186	196	170	171	181
	4	170-184	171-185	181-195	160-169	161-170	171-180
	3	155-170	156-170	166-180	150-159	151-160	161-170
	2	140-154	141-150	151-165	140-149	141-150	151-160
	1	139	140	150	138	140	150
Прыжок вверх с места, см	5	41	43	48	33	35	41
	4	36-40	37-42	42-47	30-32	31-34	36-40
	3	31-36	31-36	37-42	26-29	27-30	31-35
	2	26-30	26-30	31-35	22-24	23-26	26-30
	1	25	24	30	21	22	25
Подтягивание из виса, кол-во раз	5	10	11	13	7	8	9
	4	8-9	8-10	9-12	5-6	6-7	7-8
	3	5-6	5-7	5-8	3-4	4-5	4-6
	2	2-4	2-4	1-4	2-1	2-3	1-3
	1	1-0	1-0	0	1-0	1-0	0
Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	5	366	396	436	271	301	361
	4	316-365	351-395	391-435	241-270	271-300	321-360
	3	261-315	306-350	346-390	211-240	241-270	281-320
	2	211-260	261-305	301-346	181-210	211-240	241-280
	1	210	260	300	210	210	240
Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение							
Специальная физическая подготовка							
Прыжки на скакалке на 2-х ногах, кол-	5	160	170	180	160	170	180
	4	140	160	170	140	160	170
	3	130	150	160	130	150	160

во раз в мин	2	120	140	150	120	140	150
	1	110	120	130	110	120	130
Прыжки скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	на 5	80	85	90	80	85	90
	4	70	80	85	70	80	85
	3	65	75	80	65	75	80
	2	60	70	75	60	70	75
	1	55	60	65	55	60	65
Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге							
Набрать не менее 9 баллов							
Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение							

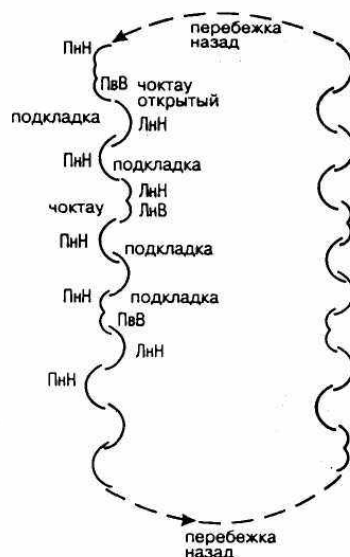
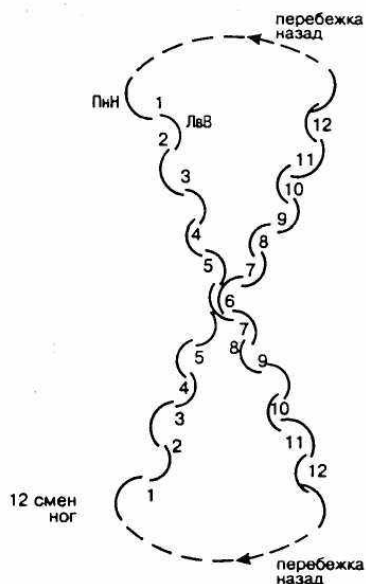
Номер исполняемого теста определяется на жеребьевке.

Спираль			
	4	Ласточка, «Козн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 секунд.	Ласточка, «Козн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение 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.

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

Набрать не менее 3 очков за каждый прыжок, вращение

Разряд	2 юношеский подтвердить	1 юношеский	2 спортивный	1 спортивный	1 спортив. подтв.КМС
Участие в соревн-ях (количество раз)	2	3	3	3	3



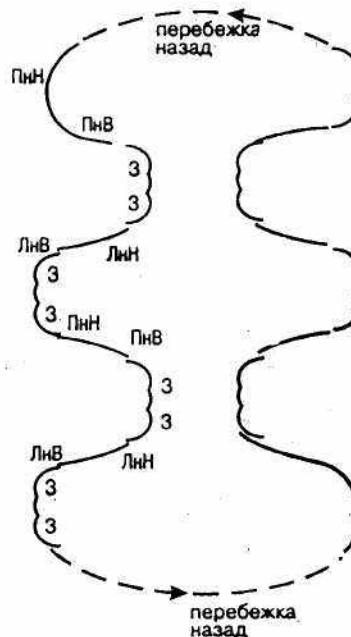
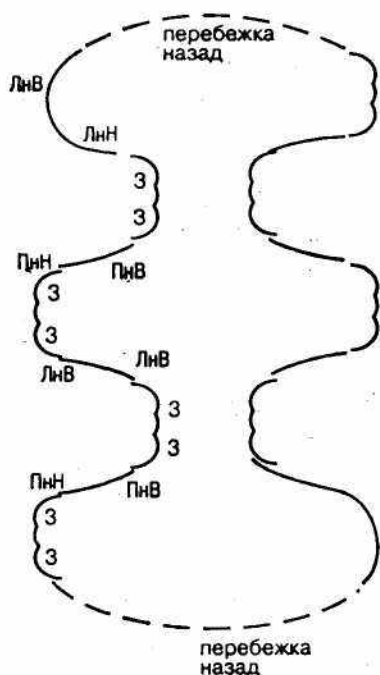
Тест № 1 (старшая группа)

Серия шагов с тройкой назад наружу

Шаги Орлова по восьмерке Джаксоны по диагонали

Тест № 2 (старшая группа)

и чоктау (чешский шаг)



Тест № 3 (старшая группа)

Тест № 4 (старшая группа)

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

В качестве дополнительных можно использовать комплексы тестов, разработанные Скуратовой Т.В. и Тихомировым А.К. Использование этих комплексов и критериев их оценки позволит выявить отстающие стороны в физической и спортивно-технической подготовленности спортсменов. При целенаправленном педагогическом воздействии на них можно повысить не только общий уровень двигательной подготовленности фигуристов, но и спортивный результат. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15 минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод, особенно в группах юных фигуристов.

Предварительно все обследуемые спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам.

Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки, (сентябрь, май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

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

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

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

3) Челночный бег 3х10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегаая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

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

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

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

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

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

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

9) Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии

старт. Положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

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

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

Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

4. Перечень информационного обеспечения

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003 г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004 г.
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
6. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
7. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
9. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
10. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
13. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
14. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
15. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
16. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
17. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
18. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
19. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
20. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
21. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.
22. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
23. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
24. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
25. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
26. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.

27. 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.
28. Тихомиров А.К. Методическая оценка физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.
29. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
30. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.
31. About Levels and Testing. /<http://www.sk8tuff.com/>
32. An Introduction to Figure Skating. /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
33. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.
34. CFSA - USFSA Equivalents. DnKorte@aol.com
35. Communication (from No. 1207 – 2003 - 2005. – New Judging System)
36. Competitive Figure Skating A Parent's Guide Robert S. Ogilvie 1817
37. Harpers row, publishers, New York Cambridge, Philadelphia, San Francisco, London, Mexico City, Sao Paulo, Singapore, Sydney 1985.
38. International Figure Skating. \ Canada, U.S.A. vol. 7 * 2 - 2001.
39. General Notes - MIF Tests. /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
40. Skatecanada@skatecanada.ca - 2003.
41. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004
42. Special Regulations ice dancing. International Skating Union, 2004
43. USFSA Basic Skills.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Академия спортивных исследований: <http://sportiss.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
3. Благотворительный фонд Елены и Геннадия Тимченко: <http://timchenkofoundation.org/>
4. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org/>
5. Информационно-правовой портал Гарант: www.garant.ru
6. КонсультантПлюс: www.consultant.ru
7. Комитет по физической культуре и спорту администрации города Мурманска: <http://gorsport51.ru>
8. Минспорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
9. Министерство спорта и молодежной политики Мурманской области: <https://sport.gov-murman.ru>
10. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
11. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru/>

