Автономная некоммерческая организация

«Альметьевский хоккейный клуб «Нефтяник»

Рассмотрено
На заседании тренерско-преподавательского Совета СШ ДО «Нефтяник»
Протокол № 20 от «01» мая 2023 г.

Утверждаю
Исполнительный директор АНО АХК «Нефтяник»
_____ Р.Р.Гатин
«01» _____ 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НЕФТЯНИК»

Отделение «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

АНО «АХК «Нефтяник»

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках», утвержденного Приказом Минспорта РФ от 17.09.2022 г. № 738

Срок реализации программы – 11 лет

Сведения о разработчиках Программы:
Бабанов В.Ю., директор
Алчинова Ю.С., старший тренер - преподаватель отделения фигурного катания
Лебедева Э.Г., завуч
СШ ДО «Нефтяник»

г.Альметьевск, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Главы / Статьи	Нумерация страниц
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 1.1.Характеристика вида спорта 1.2.Название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа 1.3. Цели и задачи Программы	**С.4 – С.6**
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	**С.6 – С.17**
2.1.Структура системы многолетней подготовки	**С.6**
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки	**С.7**
Таблица 1 «Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этаны спортивной подготовки и оптимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки»	**С.7**
2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса и предельные учебно-тренировочные нагрузки	**С.8**
Таблица 2 «Требования к объему учебно-тренировочного процесса»	**С.8**
2.4. Режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха	**С.8**
Таблица 3 «Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках»	**С.9**
2.5. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках»	**С.9**
Таблица 4 «Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках»	**С.10**
Таблица 5 «Перечень учебно-тренировочных мероприятий»	
2.6. Планы инструкторской и судейской практики	**С.11**
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных мероприятий	**С.12**
2.8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	**С.12** **С.13**
2.8.1. Теоретическая часть	**С.13**
2.8.2. План антидопинговых мероприятий	**С.13**
Таблица 6 «План антидопинговых мероприятий»	**С.15**
Таблица 7 «Обеспечение спортивной экипировкой»	**С.16**
Таблица 8 «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки»	**С.17** **С.17**
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	**С. 18 – С.**
3.1.Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	**С.18**
3.1.1. Этап начальной подготовки. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Учебно-тренировочный материал для занимающихся в группах начальной подготовки. Средства технико-тактической подготовки. Общая техническая подготовка.	**С.18**
Таблица 9 «Объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в группах начальной подготовки»	**С.19**
Группа начальной подготовки 1 года обучения	**С.19**
Группа начальной подготовки 2 года обучения	**С.20**
Группа начальной подготовки 3 года обучения	**С.21**
3.1.2 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	**С.23**
Таблица 10 «Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в учебно-тренировочных группах»	**С.23**

Таблица 11 «Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства»	**С.23**
3.2 Техника безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	**С.25**
3.3. Техника безопасности для занимающихся при проведении спортивных соревнований	**С.26**
3.4. Техника безопасности при занятиях танцевальным спортом и хореографией	
3.5. Техника безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях	**С.26**
3.6. Техника безопасности при проведении занятий на льду	**С.27**
3.7. Рекомендации по планированию спортивных результатов	**С.28**
	С.30
• **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ по КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ**	**С.31 – С.35**
План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп НП-1	**С.31**
План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп НП-2, 3	**С.32**
План-график распределения программного материала в годичном цикле для УТ групп -1	**С.33**
План-график распределения программного материала в годичном цикле для УТ групп-2	**С.34**
План-график распределения программного материала в годичном цикле для УТ групп-3	**С.35**
3.8. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического наблюдения, психологического и биохимического контроля	**С.36-С.39**
3.8.1. Врачебно-педагогическое наблюдение	**С.36**
3.8.2. Психологический контроль	**С.36**
3.8.3. Биохимический контроль	**С.37**
3.8.4. Рекомендации по организации психологической подготовки	**С.37**
3.8.5. Планы применения восстановительных средств	**С.38**
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	**С.40 –С.52**
Таблица 12 «Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «ФК на коньках»	**С.41**
4.1.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	**С.41**
4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки	**С.42**
Тесты для зачисления в группы начальной подготовки	**С.42**
Таблица 13 «Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки»	**С.43-С.44**
Таблица 14 «Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)»	**С.45-С.46**
Таблица 15 «Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства»	**С.47**
Таблица 16 «Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства»	**С.48**
Парное катание	
Танцы на льду	**С. 49-С.50**
Перечень информационного обеспечения	**С.51-С.52**
	С.53

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта - фигурное катание на коньках, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

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

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

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

Специфичность фигурного катания па 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.

Фигурное катание на коньках - один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте.

Обнаружена слабая связь между спортивным результатом, показанным при первом выступлении на чемпионате мира и соответствующим этому результату возрастом, т.е. место, занятое при дебюте на чемпионате мира, не зависит от возраста фигуриста. Также не обнаружено связи между максимальным результатом, показанным спортсменом и соответствующим этому результату возрастом. Однако между возрастом начала выступлений на чемпионатах мира и возрастом, в котором был показан максимальный результат, обнаружена высокой силы связь. Следовательно, чем меньше был возраст спортсмена при его первом выступлении, тем меньший возраст соответствовал максимальному результату.

При построении многолетнего тренировочного процесса в фигурном катании на коньках необходимо учитывать возраст первого выступления на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, возрастную зону возможного снижения результатов, возраст достижения максимального результата, среднее количество лет выступлений на крупных соревнованиях, скорость прироста спортивных результатов. Специфика фигурного катания позволяет спортсменам демонстрировать высокое мастерство в юном возрасте и одновременно дает возможность значительно увеличить возрастную зону максимальных результатов вплоть до границ наибольшего расцвета физических и психических качеств человека (для мужчин - 25-30 лет, для женщин - 22-27 лет).

Чтобы добиться успеха в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст достижения первых результатов определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем физической подготовленности. Для достижения уровня мастера спорта требуется, как правило, не менее 8-12 лет даже очень одаренным фигуристам, если они начали заниматься спортом в 4-5 лет.

Ряд авторов (Гришина М.В., Ляссотович С.И., и др.) рекомендуют оценивать следующие показатели: внешний вид, подвижность в суставах, слух, состояние вестибулярного анализатора и др. Их необходимо учитывать при комплектовании групп для занятий фигурным катанием на коньках.

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

1.2. Название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СШ ДО «Нефтяник» АНО «АХК «Нефтяник» Отделение «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа) разработана в соответствии:

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. № 738

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.

Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ

Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013г. № 645

Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 30.08.2013г. №636

Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ

Приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» № 1125 от 27.12.2013г

Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ

Устава АНО «АХК «Нефтяник».

1.3. Цели и задачи Программы

Цель и задачи Программы заключаются в эффективной организации процесса спортивной подготовки обучающихся в виде спорта «фигурное катание на коньках», содействие всесторонней подготовке спортсменов и достижение высоких спортивных результатов в фигурном катании на коньках. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков
- освоение основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках»
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «фигурное катание на коньках»
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществлять разностороннее развитие личности, воспитание ответственности и самоопределении в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- обеспечивать повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой фигурного катания на коньках
- подготовка инструкторов по спорту и судей по фигурному катанию на коньках.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления фигуриста.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы, режиму тренировочной деятельности, количественному и качественному составу обучающихся, а также минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности и др.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности; оптимальное соотношение процессов тренировки; воспитание физических качеств и формирование 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.

2.1. Структура системы многолетней подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- Организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки
- Система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по фигурному катанию на коньках и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности
- Учебно-тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного, медицинского и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей
- Соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий СШ ДО «Нефтяник»
- Процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия
- Процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки в фигурном катании на коньках содержит следующие компоненты:

Этапы подготовки спортсмена на многие года

Возраст спортсмена на каждом из этапов

Главные задачи подготовки

Основные средства и методики тренировок

Предельные тренировочные и соревновательные нагрузки

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках представлены в Таблице 1.

Таблица 1. «Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	**Продолжительность этапов (в годах)**	**Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)**	**Наполняемость групп (человек)**
Этап начальной подготовки	3	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	14	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «синхронное катание»			
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	15	1

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании учебного плана и годовых планов - графиков по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, что является одним из важнейших требований в организации спортивной подготовки - от микроцикла до многолетней тренировочной деятельности. Поскольку эти требования являются фактором, определяющим динамику спортивной работоспособности, а прогрессивные изменения в организме в определенной степени пропорциональны нагрузке.

2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса и предельные учебно-тренировочные нагрузки

Таблица 2. «Требования к объему учебно-тренировочного процесса»

Этапный норматив	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 года	Свыше года		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664

2.4. Режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха

В СШ ДО «Нефтяник» организуется работа с обучающимися в течении календарного года. Учебно-тренировочный процесс по фигурному катанию на коньках ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам (осуществляется в обязательном порядке на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)
- Тренировочные сборы
- Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- Инструкторская и судейская практика
- Медико-восстановительные мероприятия
- Тестирование и контроль

Расписание учебно-тренировочных занятий - еженедельный график проведения занятий по группам подготовки согласуется с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях и утверждается директором СШ ДО «Нефтяник»

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп:

а) по программам спортивной подготовки;

б) по дополнительной общеразвивающей программе;

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.
- Начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 20.00 ч.

Таблица 3 «Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один 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 подготовки (%)	44-55	42-54	46-58	49-62	54-69	59-76
Теоретическая подготовка (%)	1-3	103	2-4	3-5	2-4	2-4
Тактическая подготовка (%)	1	1	2	2	2	2
Психологическая подготовка (%)	1	1	1	1	2	2

2.5. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках»

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Необходимость достижения в основных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств фигуристов, оценивается уровень техники, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличатся от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются сборные команды школы, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования. В них спортсмены ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Таблица 4 «Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках»

Виды спортивных соревнований, игр	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	3	4	3	3	3
Отборочные	-	1	1	3	3	3
Основные	2	4	3	5	5	6

Таблица 5 «Перечень учебно-тренировочных мероприятий»

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам СП (количество дней)				Число участников учебно-трен.мероприятия
	Этап НП	Тренировочный этап (этап СС)	Этап ССМ	Этап ВСМ	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется тренерско-педагогическим советом
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России	-	14	18	21	
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих СП на определенном этапе
Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спорт.соревнованиях
Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом компл.медицинского обслуживания
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов для зачисления в образовательные учреждения среднего профобразования, осуществляющие деятельность в области физ.культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

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

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

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов, должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия этапа начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях -в роли судьи, секретаря. На этапе спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

2.7. Медицинские и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

СШ ДО «Нефтяник» в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое

сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

2.8. **Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Данный план состоит из двух составляющих: теоретическая часть и план антидопинговых мероприятий

2.8.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными

нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде АНО «АХК «Нефтяник», актуализирован раздел «Антидопинг».

2.8.2. План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в СШ ДО «Нефтяник». Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица 6 «План антидопинговых мероприятий»

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	сроки	рекомендации
Этап начальной подготовки	Веселые старты	Честная игра	тренер	1-2 раза в год	Сценарий/программа/фото/видео
	Теоретическое занятие	Ценности спорта		1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов / Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Научить проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания	1 раз в квартал		Сервис РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина	Играй честно			Сценарий/программа/фото/видео
Тренировочный этап	Веселые старты	Честная игра	тренер	1-2 раза в год	Сценарий/программа/фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА			1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Антидопинговая викторина	Играй честно			Сценарий/программа/фото/видео
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил		1-2 раза в год	
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	тренер	1-2 раза в год	Сценарий/программа/фото/видео
Этап совершенствования спортивного мастерства / Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА			1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил Процедура допинг-контроля Подача запроса на ТИ Система АДАМС		1-2 раза в год	
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	тренер	1-2 раза в год	Сценарий/программа/фото/видео

Таблица 7 «Обеспечение спортивной экипировкой»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
Наименование	Ед. изм	Расчетная ед	Этапы спортивной подготовки							
			Этап НП		Т этап СС		Этап ССМ		Этап ВСМ	
			Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
Костюм для соревнований	Шт	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Костюм спортивный тренировочный	Шт		-	-	1	1	1	1	1	1
Наколенники	Пар		1	1	1	1	1	1	1	1
Налокотники	Пар		1	1	1	1	1	1	1	1
Футболка спортивная	Шт		-	-	1	1	1	1	1	1
Шорты защитные	шт		-	-	1	1	1	1	1	1
Ботинки для ФК	Пар		-	-	1	1	2	1	3	1
Лезвия (коньки) для ФК	Пар		-	-	1	1	2	1	3	1
Чехлы на лезвия (коньки)	Пар		-	-	1	1	1	1	1	1

Таблица 8 «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки»

	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	количество
	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
	Зеркало настенное (12 х 2 м)	комплект	1
	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
	Лонжа переносная	штук	3
	Лонжа стационарная	штук	2
	Мат гимнастический	штук	10
	Мини батут	штук	10
	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
	Мяч волейбольный	штук	5
	Мяч теннисный	штук	50
	Мяч футбольный	штук	2
	Обруч гимнастический	штук	10
	Перекладина гимнастическая	штук	1
	Полусфера гимнастическая	штук	6
	Скакалка гимнастическая	штук	20
	Скамейка гимнастическая	штук	5
	Станок для заточки коньков	штук	2
	Станок хореографический	комплект	1
	Степ для фитнеса	штук	10
	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
	Эспандер	штук	10

Ш. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Учебно-тренировочные занятия проводят на льду (размеры ледовой коробки 30*60 м), в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке), зале хореографии в форме тренировки по общепринятой схеме. Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

3.1.1 Этап начальной подготовки. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Учебно-тренировочный материал для занимающихся в группах начальной подготовки. Средства технико-тактической подготовки. Общая техническая подготовка.

Организация учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки предусматривает регулярные занятия. Данная программа является одним из документов, определяющих целенаправленность в содержании учебно-тренировочного процесса. Основными формами тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочные сборы. Занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным администрацией СШ ДО «Нефтяник» в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы для каждой группы.

Подготовка должна осуществляться на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных фигуристов.
2. Неуклонное возрастание объема специальной физической подготовки.
3. Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок
4. Строгое соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировке юных спортсменов.

В группах начальной подготовки особое внимание следует уделять всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья юных спортсменов, формированию правильности осанки, овладению основными двигательными навыками, обучению технике фигурного катания на коньках. При подборе упражнений следует акцентировать внимание на развитие основных качеств фигуриста: быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести и гибкости. Большое внимание тренеру в работе с занимающимися группы следует уделять воспитанию морально-волевых качеств у юных спортсменов. Эти задачи осуществляются в течение всего тренировочного процесса. Планирование учебно-тренировочных занятий в группах осуществляется в соответствии с планами, программой и графиком расчета учебно-тренировочных часов.

Таблица 9 «Объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок»

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	25-33	25-33
Специальная физическая подготовка(%)	16-20	18-22
Техническая подготовка(%)	44-56	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка/(%)	1-3	1-3
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика(%) 1	1-2	1-2
Общее количество часов в год	520	728

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности тренировки. Осознанно относится к занятиям и выполнению заданий тренера. Проявлять самостоятельность и творческое начало на тренировках и соревнованиях. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны владеть занимающиеся. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров. При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной для них форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы. Примерный перечень тем занятий

№/п	Тема
1	История развития фигурного катания на коньках
2	Единая всероссийская спортивная классификация
3	Личная гигиена спортсмена
4	Закаливание организма юного спортсмена
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом
6	Антидопинговые мероприятия
7	Общая характеристика спортивной тренировки
8	Средства спортивной тренировки
9	Физическая подготовка юного спортсмена
10	Техническая подготовка юного спортсмена
11	Тактическая подготовка юного спортсмена
12	Правила соревнований

Группа начальной подготовки 1 года обучения

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении, размыкания в строю и т.д. Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием. Обще развивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок: ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы. Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким

приземлением на обе ноги. Прыжки на скакалке. Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх. Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч соседу» и т.п.

Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища, танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. Движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны. Прыжки (туры) в 0,5; 1 и 1,5 оборота без группировки и с группировкой. Имитация прыжков – перекидной в 0,5 оборота, Сальхов, Тулуп. Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий. Музыкальные игры. Хореография. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков. Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Демиплие (полуприседание) на 1,2, и 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с демиплие. Батман жете из 1 позиции. Препарасьон к ронд де жамб, партер ан деор и ан дедан только по точкам (со 2 полугодия 26 по кругу), Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра. Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки из 1,2, и 5 позиций. Простое адажио. Танцевальные элементы русского танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Спортивно-техническая подготовка. Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям. Шаги, основанные на основных элементах (дуги, тройки). Составление и построение дорожек шагов, по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, прыжок перекидной в 0,5 оборота. Овладение техникой вращения на 2-х ногах. Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости коньках и т.д.) Простые спирали вперед, назад с разнообразным положением рук и свободной ноги. Циркули вперед и назад на правой и на левой ноге. Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением элементов разряда «Юный фигурист» согласно ЕВСК.

Группа начальной подготовки 2 года обучения

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища – при различных движениях. Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения: прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину. Подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка). Ходьба, без, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища. Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами – броски снизу вперед, снизу назад через голову, снизу в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами. Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя. Переворот вперед боком (левым и правым) – «колесо». Прыжок «бедуинский» (это же и других старших группах). Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Иры с мячом, музыкальные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения. 27 Упражнения для развития прыгучести,

укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседание с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135(0.5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны. Упражнения в равновесии Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне. Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 тактов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги. Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.

Хореографическая подготовка. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелоппе. Пор-де-бра из 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1,2,4 и 5 позициям. Ронд-де-жамб партер на демиплие ан деор и ан дедан. Па-де-бурре с переменой ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жете. Глиссад. Падебаск. Эшаппе с переменой ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальманкруазе. Адажио. Туры в воздухе. Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

Спортивно-техническая подготовка. Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Шаги, основанные на различных дугах, тройках и других поворотах. Составление построение дорожек шагов по прямой, по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флипп, Ойлер, Лутц, шпагат. Изучение и составление прыжковых каскадов и комбинаций из ранее пройденных прыжков, например: Сальхов – Тулуп, перекидной-Ойлер-Риттбергер, Риттбергер_-Тулуп, Лутц-Тулуп, шпагат-Тулуп. Изучение техники вращений – стоя на одной ноге (винт), волчок, либела. Совершенствование правильных подъездов и выездов из элементов. Совершенствование качества вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька, скорость и т.д.). Освоение сложных вращений и различных комбинаций: либела-волчок, волчок-винт, волчок со сменой ног, прыжок в волчок. Спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги. Циркули вперед и назад, наружу и внутрь. Подготовка отдельных частей программы, целых произвольных программ и вкатывание их под музыку. Произвольная программа по III юношескому разряду должна исполняться в течение двух минут и должна включать не менее 6-8 элементов; 3 прыжка в родин оборот, 1 каскад или комбинации я прыжков в 1 оборот, вращение стоя на одной ноге, спирали вперед и назад по дугам со сменой ноги согласно ЕВСК.

Группа начальной подготовки 3 года обучения

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений. Упражнения с партнерами на равновесие; на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса; несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения в лазании, смешанных и простых висах, на перекладине и кольцах. Упражнения на бревне и скамейке для развития равновесия. Обычная ходьба на полупальцах с различными движениями рук и позами. Акробатические упражнения.

Повторение упражнения предыдущей группы и изучение новых несложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, полу-шпагат, прыжки с подкидного мостика и т.д. Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места. Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры к баскетболу. Эстафета с ведением и передачей мяча.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений. Упражнения для развития координации движений; различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе. Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжками. Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах; махи ногой с различной амплитудой вперед, в сторону, назад. Упражнения для развития прыгучести: со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания. Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

Хореографическая подготовка. Повторение пройденного и разучивание нового. Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд Батман в позах. Изучение заклонов. Растяжки с опорой свободной ноги. 29 Упражнения на середине (без опоры) Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамблее с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссонуверт (во всех позах на месте). Баллоте на 45. Танцевальные шаги, танлие на 45. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Специально-техническая подготовка. Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания. Изучение и совершенствование техники прыжков в 2 оборота, каскадов 2+1, 1+2, 2+2, прыжковых комбинаций. Изучение техники вращения заклон (для девочек) и волчок со сменой ног, комбинированное вращение с одной сменой ноги. Работа над составлением комбинаций шлагов по кругу и по прямой. Спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги. Работа над составлением и вкатываем программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе. Прокатывание программы под музыку в целом. Выполнение норматива 2 юношеского разряда согласно ЕВСК. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки.

3.1.2 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 10 «Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в учебно-тренировочных группах»

Виды спортивной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	17-23	10-14
Специальная физическая подготовка(%)	17-23	17-23
Техническая подготовка(%)	46-58	49-62
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка/(%)	2-4	3-5
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика(%) 1	4-6	7-9
Общее количество часов в год	936	1144

3.1.2 Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапе углубленной подготовки (этап спортивной 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.

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

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий. 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.

Таблица 11 «Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства»

Виды спортивной подготовки	Этап ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка (%)	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка(%)	13-17	9-11
Техническая подготовка(%)	54-69	59-76
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка/(%)	2-4	2-4
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика(%) 1	9-11	9-11
Общее количество часов в год	1664	1664

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы. Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей тренировки в качестве помощника тренера. Работа в СШ ДО «Нефтяник» требует обязательного привлечения на всех этапах тренеров по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, и др.) при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду, с оплатой труда 50%, предусмотренной для основного тренера. 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 специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце спортивного года. В тренировочных группах свыше двух лет занимающиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 22 часов (6 раз в неделю).

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов: - подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный; - основной (соревновательный); - переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки. Задачи подготовительного периода: - на начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на занятиях по 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 программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

4.1. Техника безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования:

1.К спортивным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Тренеры-преподаватели, проводящие спортивные занятия, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

3.При проведении спортивных занятий занимающиеся должны соблюдать все правила техники безопасности:

— на спортивные занятия необходимо приходить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду занятия;

— соблюдать чистоту и гигиенические требования;

— внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя;

— отлучаться с занятия только с разрешения тренера-преподавателя;

— в период подготовки льда (заливка, чистка транспортными средствами) находиться на льду строго запрещено;

— не выходить на лед в чехлах или обычной обуви;

— содержать в чистоте спортивный инвентарь (ролики, коньки и др.);

— точить коньки по согласованию с тренером-преподавателем.

4.При проведении спортивных занятий в спортивном зале или на спортплощадке должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5.Тренеры-преподаватели должны знать навыки оказания первой помощи пострадавшему.

6.При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру. Тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем в медицинскую часть.

7.Участники занятий обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

Правила техники безопасности перед началом спортивных занятий.

1.Перед началом занятий тренер должен:

— проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на льду;

— провести визуальный осмотр пригодности спортивного инвентаря.

2.При необходимости проветрить спортивный зал.

Правила техники безопасности во время проведения спортивных занятий.

1.Перед началом спортивных занятий тренер должен провести разминку.

2.В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать правила поведения на спортивных занятиях, правила личной гигиены.

3.Начинать упражнения, делать остановки и заканчивать упражнения следует только по команде или сигналу тренера.

4.При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Правила поведения в аварийных ситуациях.

При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

После окончания спортивных занятий:

1.Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2.При необходимости проветрить помещение спортивного зала.

3.Снять спортивную форму и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. Техника безопасности для занимающихся при проведении спортивных соревнований. Общие требования безопасности

1.К спортивным соревнованиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2.Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения. 3.Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

4.При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

5.Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к внеплановому инструктажу.

6.При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру. Тренер должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем главному судье соревнований, при необходимости вызвать скорую помощь.

7.Участники соревнований обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

Техника безопасности во время проведения соревнований.

1.Перед началом спортивных соревнований тренер-преподаватель должен провести с участниками инструктаж, провести разминку.

2.В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены.

3.Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров или судей.

4.При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Техника безопасности при занятиях танцевальным спортом и хореографией.

Для занятий хореографией спортивный зал и оборудование должны соответствовать требованиям безопасности. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу. Перед началом занятия тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на танцевальной площадке. К занятиям допускаются занимающиеся:

— прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;

— прошедшие инструктаж по технике безопасности;

— имеющие спортивную или специальную обувь с нескользкой подошвой и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения

занятий. Находиться в спортивном (танцевальном) зале без тренера-преподавателя не разрешается. Занимающийся должен:

— иметь коротко остриженные ногти;

— заходить в зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;

— бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

— знать и соблюдать простейшие правила поведения в танцевальном зале;

— знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности с занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен:

— переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

— снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д.);

— под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

— убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;

— по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения;

— выполнить разминку.

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении занимающийся должен:

— внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя;

— избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» вперед смотреть через плечо;

— исключать резкое изменение направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;

— соблюдать интервал и дистанцию;

— быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

— по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

— при изменении направления убедиться, что на пути нет других занимающихся, с которыми может произойти столкновение;

— не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя. Во время танца занимающийся должен:

— следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;

— по команде или свистку прекращать выполнение упражнения.

3.5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Занимающийся должен:

— при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

— при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие и организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

Занимающийся должен:

— под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

— организованно покинуть место проведения занятия;

— переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

— соблюдать гигиенические требования.

3.6. Техника безопасности при проведении занятий на льду.

Общие положения.

1.При проведении занятий (тренировок) тренер-преподаватель обязан точно выполнять правила внутреннего распорядка и требования настоящей инструкции.

2.Тренер-преподаватель на первом занятии инструктирует занимающихся и их родителей по правилам внутреннего распорядка, правилам посещения Ледового дворца, по технике безопасности и требованиям настоящей инструкции.

3.Тренер-преподаватель обеспечивает своевременное прохождение врачебной комиссии, не допускает к занятиям лиц, не прошедших медосмотр.

4.К лицам, нарушающим дисциплину, правила внутреннего распорядка, технику безопасности, применяется внеплановый инструктаж.

5.Тренер-преподаватель обязан следить за состоянием спортивного инвентаря ледовых арен. О неисправностях спортивного оборудования и инвентаря сообщает дежурному администратору и делает соответствующие записи в Журналах осмотра и готовности по ТБ спортивных объектов к занятиям (посещению).

6.Тренер-преподаватель группы обеспечивает начало проведения и окончание занятий в следующем порядке:

— тренер-преподаватель прибывает в Ледовый дворец заблаговременно до начала занятий (не позднее, чем за 15 мин до начала занятий);

— обеспечивает организованный вход/выход учащихся в Ледовый дворец согласно расписанию;

— перед началом занятий тренер-преподаватель лично производит перекличку группы в строю;

— занятия разрешается начинать после того, как предыдущая группа полностью вышла с ледовой арены, заливочная машина закончила заливку льда и не находится на ледовом поле;

— при отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

Проведение занятий.

1.В процессе занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

2.Выход занимающихся с ледовой арены до конца занятий допускается только с личного разрешения тренера-преподавателя.

3.Тренер-преподаватель первым проходит к месту проведения занятий и уходит после того, как все занимающиеся вышли с арены.

4.Тренеру-преподавателю запрещается покидать ледовую арену во время проведения занятий.
5.Присутствие посторонних лиц во время проведения занятий запрещается.

Завершение занятий.

1.Занятия заканчиваются по сигналу тренера, в соответствии с утвержденным расписанием занятий. Тренер обеспечивает выход всей группы с ледовой арены, ее построением.

2.Тренер обеспечивает своевременный уход занимающихся в раздевалку и выход. Информирует дежурного администратора (дежурного по этажу) об окончании занятий.

Заключение

1.О происшествиях, травмах и несчастных случаях происшедших во время проведения занятий, тренер-преподаватель информирует медицинскую часть.

2.При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, тренер-преподаватель должен отменить занятия.

3.Тренер-преподаватель несет личную ответственность за нарушения правил техники безопасности и невыполнение требований настоящей инструкции. Обо всех нарушениях правил техники безопасности, пожарной безопасности обязан немедленно сообщить администрации спортивной школы.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития.

К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда.

Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма. Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,

- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,

- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста,

- при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,

- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,

- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,

- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.),

- применять индивидуальные и групповые страховки.

Само-страховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений. Запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах и технические упражнения.

3.7. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:
- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:
- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки; - объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода, занимающегося на следующий этап.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ по КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ И С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ

Построение подготовки в группах начальной подготовки с позиции периодизации нецелесообразно. Поэтому изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью нате или иные виды подготовки.

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-го 3-го года обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и, в целом за годичный цикл.

- **План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 1-го года обучения**

Виды подготовки	Количество (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	156	12	13	12	13	13	13	13	13	12	15	15	12
Спец, физическая подготовка	104	10	8	10	8	8	8	8	8	10	8	8	10
Техническая подготовка	245	27	17	26	17	18	18	17	17	27	17	17	27
Тактическая, теоретическая,	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
Соревновательная тренерская и судейская практика	5		1	1	1			1	1				
ВСЕГО	520	50	40	50	40	40	40	40	40	50	40	40	50

- **План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 2-го года обучения**

Виды подготовки	Количесто (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	156	12	13	12	13	13	13	13	13	12	15	15	12
Спец, физическая	1 12	11	8	11	9	9	9	9	9	8	8	8	10
Техническая подготовка	337	36	25	35	24	25	24	24	24	36	24	24	36
Тактическая,	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Соревновательная, тренерская и судейская практика	6		1	1	1		1	1	1				
ВСЕГО	624	60	48	60	48	48	48	48	48	60	48	48	60

- **План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 3-го года обучения (ч)**

Виды подготовки	Количесо (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	182	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16	15
Спец, физическая	153	15	12	15	12	11	12	12	12	1 5	11	11	15
Техническая подготовка	364	38	26	35	26	28	26	25	26	39	28	28	39
Тактическая, теоретическая, психологическ	15	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Соревновательная, тренерская и суд.практика	14		2	3	2		2	3	2				
ВСЕГО	728	70	56	70	56	56	56	56	56	70	56	56	70

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

На подготовительном этапе (июль-август) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием и совершенствованием физических способностей и акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической.

В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре подготовки на этапах нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления подготовки.

- **План-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочных групп 1-го года обучения (ч)**

Виды подготовки	Количество (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	158	15	12	15	12	12	12	12	12	16	13	12	15
Спец, физическая подготовка	158	15	12	15	12	12	12	12	12	15	12	12	17
Техническая подготовка	458	46	34	41	34	34	32	34	36	46	37	38	46
Тактическая, теоретическая, психологическая	25	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Соревновательная тренерская и судейская практика	33	2	4	6	4	4	6	4	2	1			
ВСЕГО	832	80	64	80	64	64	64	64	64	80	64	64	80

- **План-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочных групп 2-го года обучения (ч)**

Виды подготовки	Количество (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	159	15	12	15	12	12	12	12	12	16	13	13	15
Спец, физическая подготовка	206	19	16	19	16	16	16	16	16	18	16	19	19
Техническая подготовка	478	49	35	44	33	35	33	33	37	51	40	37	51
Тактическая, теоретическая, психологическая	37	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Соревновательная, тренерская и судейская практика	56	4	6	8	8	6	8	8	4	2			2
ВСЕГО	936	90	72	90	72	72	72	72	72	90	72	72	90

- **План-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочных групп 3-го года обучения (ч)**

Виды подготовки	Количество (ч)	сентябрь	ОКТЯБРЬ	ноябрь	декабрь	январь	Февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	160	15	12	15	12	12	12	12	12	16	13	13	16
Спец, физическая подготовка	206	19	16	19	16	16	16	16	16	18	16	19	19
Техническая подготовка	652	64	48	64	48	48	48	48	48	64	56	53	63
Тактическая, теоретическая, психологическая	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
Соревновательная тренерская и судейская практика	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8			8
ВСЕГО	1144	110	88	110	88	88	88	88	88	110	88	88	110

- **План-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочных групп 4-го года обучения (ч)**

Виды подготовки	Количество (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	Август
Общая физическая	160	15	12	15	12	12	12	12	12	16	13	13	16
Спец, физическая подготовка	206	19	16	19	16	16	16	16	16	18	16	19	19
Техническая подготовка	629	63	47	63	48	47	47	47	47	63	49	46	62
Тактическая, теоретическая, психологическая	57	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5
Соревновательная, тренерская и судейская практика	92	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	8
ВСЕГО	1144	110	88	110	88	88	88	88	88	110	88	88	110

- **План-график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочных групп 5-го года обучения (ч)**

Виды подготовки	Количество	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	160	15	12	15	12	12	12	12	12	16	13	13	16
Спец, физическая подготовка	206	19	16	19	16	16	16	16	16	18	16	19	19
Техническая подготовка	618	63	45	61	46	45	45	47	47	63	48	46	62
Тактическая, теоретическая, психологическая	57	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5
Соревновательная, тренерская и судейская практика	103	8	10	10	10	10	10	8	8	8	7	6	8
ВСЕГО	1144	110	88	110	88	88	88	88	88	110	88	88	110

3.8 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического наблюдения, психологического и биохимического контроля

3.8.1 Врачебно-педагогическое наблюдение производится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:
• в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
• при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
• при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.
Врачебно - педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Этапы проведения врачебно - педагогического наблюдения:

1этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами;

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

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

5этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья). На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

3.8.2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные. В фигурном катании на коньках обычно используется индивидуальная форма занятий. Она может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или

группы, но каждый работает по своему плану. По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. Организация психологического сопровождения во время тренировок (занятий) и психологической поддержки во время спортивных соревнований входит в функции врача по спортивной медицине.

3.8.3 Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер. В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:
1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;

3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

3.8.4 Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность,

доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений. Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсо-моторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению. Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

3.8.5 Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

• рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

• планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

• применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и обще тонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки, основываясь на рекомендациях врача по спортивной медицине. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

• рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

• поливитаминные комплексы;

• различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

• ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры; • контрастные ванны и души, сауна.

Организация и проведение лечебно-профилактических мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности и реабилитации после перенесенных заболеваний и травм входит в функции врача по спортивной медицине.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

Виды контроля:

- этапный
- текущий
- оперативный.

Этапный контроль включает состояние организма спортсмена и его физическую подготовленность.

В программу этапного контроля входят:

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

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

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

Оперативный контроль направлен на:

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

Критериями оценки занимающихся на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, выполнение разрядных нормативов Единого всероссийского спортивного классификатора, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, участие в соревнованиях. В случае не выполнения контрольно-переводных нормативов и разрядных требований на этапах Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 12 «Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Фигурное катание на коньках»

Физические качества и телосложение	Уровень влияние
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибюлярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3

- 3 – значительное влияние
- 2 – среднее влияние
- 1 – незначительное влияние

4.1 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. В СШ принимаются все желающие дети и подростки в возрасте от 6 лет по письменному заявлению родителей (законных представителей) и на основании медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка, прошедшие конкурсный отбор, на основании контрольных нормативов, утвержденных директором СШ.

Группы начальной подготовки комплектуются после первого года обучения с учетом спортивной подготовленности и возраста занимающихся. Зачисление в группы осуществляется по результатам тестирования и участия в соревнованиях. В группы могут приниматься дети при наличии разрешения врача и решения тренерско-педагогического совета. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является определенным и может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств. Однако при этом сохраняется общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший объем физической подготовки в начале годичного цикла и увеличение объема специально-технической подготовки во время зимнего сезона.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки. Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год. Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

4.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений, тесты:

Тесты для зачисления детей в группу начальной подготовки.

Оценка особенностей внешнего вида

Особенности телосложения и пропорций тела	Характеристика и оценка особенностей		
	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Мускулатура	Средне развита	Сильно развита	Очень слабо развита
Костяк	Тонкий	Средний	Тяжелый
Жироотложение	Очень слабое	Среднее	Сильное
Осанка	Нормальная	Слаболордическая	Сильнолордическая
Туловище	Короткое	Среднее	Очень длинное
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая

Оценка координационных возможностей.

Выполнение простых упражнений с усложненной координацией движений. Оценивается: хорошо; удовлетворительно; неудовлетворительно.

Оценка подвижности в суставах

Виды испытаний	Характеристика и оценка особенностей		
	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Подвижность в тазобедренных суставах: подъем ноги вперед, в сторону, назад с помощью	Выворотная и прямая нога поднимается легко до уровня плеч	Нога поднимается выше 90 градусов	Нога поднимается ниже 90 градусов и большим напряжением
Наклон вперед из основной стойки, руки вдоль туловища, ноги прямые	Касается головой коленей	Не достает головой коленей на расстоянии 10-20 см	Не достает головой коленей на расстоянии более 20 см
Наклоны назад, ноги прямые, с опорой за станок или руку преподавателя	При прогибе голова на уровне ягодиц и ниже	При прогибе голова на уровне поясницы и груди	При прогибе голова на уровне лопаток и выше

Оценка прыгучести

Виды испытаний	Характеристика и оценка особенностей		
	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Прыжки на 2-х ногах по разметке	Технично, не оступается, легко на носочках, в одном ритме	Легко на пятке или всей стопе с небольшим нарушением ритма	Тяжело на всей стопе, иногда теряет равновесие и ритм движения
Прыжки на одной ноге	Легко, на носочке, в одном ритме	Тяжело, на всей стопе	Не умеет

Таблица 13 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках»

№/П	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6.9	7.1
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	Не более	
			10.3	10.6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее	
			+ 1	+ 3
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Количество раз	Не менее	
			21	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 минуту	Количество раз	Не менее	
			65	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 минуту	Количество раз	Не менее	
			30	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	Не более	
			50	40
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			27	24

Техническое мастерство

Контрольные тесты для поступления в группы НП-1

— Ребенку должно исполниться на 01.09 - шесть лет.

— Внешний вид (антропометрические данные, соответствие виду спорта). Ориентировочно, девочки — рост до 115см, вес до 20 кг, мальчики — рост до 120 см, вес до 25 кг.

Элементы. Условия и оценка исполнения

1.Перебежки вперед — назад, тройка №7 по восьмерке, четырех-шажный шаг. Реберное уверенное скольжение по всей площадке, исполнение в обе стороны

2.Прыжки в 1 оборот с двух ног на две – «блинчики».
Оценивается работа рук, исходное положение

3.Перекидной прыжок (заход с перебежки назад, приземление на одну ногу).Оценивается дальность и высота траектории прыжка.

4.Прыжки в 1 оборот (сальхов, ритбергер). Заход с перебежки назад, приземление на одну ногу. Оценивается дальность и высота траектории прыжка.

5.Вращение на одной ноге (штан-пируэт или волчок). Акцент на центровку вращения, не менее 3-х оборотов

6.Комбинация спиралей ходом вперед - в обе стороны.
Оценивается натянутость ног, растяжка, выворотность стоп, гибкость тела, эстетичность исполнения.

Контрольные тесты для перевода или поступления в группы НП-2

— Внешний вид (антропометрические данные, соответствие виду спорта.)

— Наличие разряда «Юный фигурист» **Элементы. Условия и оценка исполнения** 1.Перебежки вперед — назад; вальсовый шаг; 2-кратные тройки по восьмерке. Реберное уверенное скольжение по всей площадке. В 2 - кратных тройках толчок выполняется ребром, 3 дуги одинакового размера. Элементы выполняются в обе стороны.

2.Прыжки в 1 оборот с двух ног на две – «блинчики». Оценивается работа рук, исходное положение 3. Прыжок в один оборот риттбергер, флип, Лутц. Оценивается дальность и высота траектории прыжка. Исполнение со среднего хода, приземление на зубец, дуга выезда 2 счета и более. 4.Каскад или комбинация из 2-х одинарных прыжков. Прыжки на выбор, с любого захода, приземление на на одну ногу. Оценивается дальность и высота траектории прыжка. 5.Комбинированное вращение без смены ноги, с наличием позиции в либеле, волчке, штан-пируэте. Не менее 2 оборотов в каждой позиции, четкий выезд на 1 ноге (без вариаций базовых позиций, вращение начинать с левой ноги)! 6.Комбинация спиралей. Исполняются в обе сторона. Оценивается натянутость ног, растяжка, выворотность стоп, гибкость тела, эстетичность исполнения.
Контрольные тесты для перевода или поступления в группы НП-3 — наличие III юношеского разряда (выписка из приказа о выполнении разряда) — наличие тестов по скольжению на текущий спортивный год — Внешний вид (антропометрические данные, соответствие виду спорта.) **Элементы. Условия и оценка исполнения** 1.Вальсовый шаг в обе стороны; 2-кратная тройка вперед наружу внутрь; Риттбергеровый шаг. Реберное уверенное скольжение по всей площадке, 2-кратную тройку исполнять по восьмерке. Риттбергеровый шаг - в каждой фазе фиксация не менее 2 сек. 2.Прыжок в один оборот (риттбергер, флип, лутц). Исполнение с перебежки, приземление на одну ногу, оценивается дальность и высота траектории прыжка. 3.Прыжок Аксель. Заход с перебежки назад, приземление на 1 ногу. Оценивается дальность и высота траектории прыжка. 2 попытки 4.Каскад или комбинация из 2-х одинарных прыжков или 48 Аксель + прыжок в 1 оборот. Оценивается дальность и высота траектории прыжков. 2 попытки 5.Комбинированное вращение со сменой ноги, с наличием позиции в либеле, волчке, штан-пируэте. Не менее 2 оборотов в каждой позиции, четкий выезд на 1 ноге (без вариаций базовых позиций, вращение начинать с левой ноги). 6.Комбинация спиралей в обе стороны. Оценивается натянутость ног, растяжка, выворотность стоп, гибкость тела, эстетичность исполнения. Примечание: Не исполнять дорожки шагов из программ.

Таблица 14 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Фигурное катание на коньках»

№/П	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6.7	7.0
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	Не более	
			10.0	10.4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее	
			+ 3	+ 5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Количество раз	Не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 минуту	Количество раз	Не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 минуту	Количество раз	Не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	Не более	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			29	26
Техническое мастерство				
КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ из НП-3 в ТЭ -1 Наличие 2 юношеского разряда обязательно, преимущество - выполненного на классификационных соревнованиях СШ **Элементы. Оценка исполнения** 1. Комбинация шагов или дорожка шагов по кругу с перетяжками. Оценивается рёберность, скорость, разнооб- 49 разие шагов - 1 попытка 2.Прыжок Аксель в 1,5 оборота. Заход с перебежки назад, приземление на зубец конька, дуга выезда 2 счета и более, 2 попытки – засчитывается лучшая. 3.Два разнообразных прыжка в 2 оборота, один из них ритбергер. Заход с перебежки, приземление на зубец конька, дуга выезда 2 счета и более, 2 попытки – засчитывается лучшая. 4.Каскад из двух прыжков: 2+1; 2+2; 1,5+2 (на выбор) Заход с перебежки, приземление на зубец конька, дуга выезда 2 счета и более, сохранение ритма между прыжками.2 попытки – засчитывается лучшая. 5.Комбинированное вращение со сменой ноги и наличием позиций: либела, волчок, штан-пируэт. Начинать вращение с левой ноги, на правой ноге не менее 2-х базовых позиций. Исполнять не менее 2 оборотов в каждой позиции, вращение выполнять без вариаций базовых позиций. 6.Внешний вид - антропометрические данные			
КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ из ТЭ-1 в ТЭ-2 Наличие 1 юношеского разряда обязательно, преимущество - выполненного на классификационных соревнованиях СШ 1. Четыре различных прыжка в два оборота 2. Каскад 2Lz+2T или 2Lz+2Lo (двойной лутц+двойной тулуп или двойной лутц+двойнойриттбергер)			
КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ из ТЭ-2 в ТЭ-3 Наличие 2 спортивного разряда обязательно,			

преимущество - выполненного на классификационных соревнованиях СШ 1. Каскад 2Lz+2T или 2Lz+2Lo (двойной лутц+двойной тулуп или двойной лутц+двойнойриттбергер) 2. 2A (двойной аксель)	
КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ из ТЭ-3 в ТЭ-4 Наличие 1 спортивного разряда обязательно, преимущество - выполненного на классификационных соревнованиях СШ 1. 2A (двойной аксель) или любой прыжок в три оборота 2. Каскад 2A+2T или 2A+2Lo (двойной аксель+двойной тулуп или двойной 50 аксель+двойнойриттбергер)	
КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ из ТЭ-4 в ТЭ-5 Наличие 1 спортивного разряда обязательно, преимущество - выполненного на классификационных соревнованиях СШ 1. Три разнообразных прыжка в три оборота 2. Каскад прыжков 3+2	
Парное катание	
Техническое мастерство	ТЭ 1. Параллельный прыжок 2. Подкрутка 3. Выброс 4. Поддержка 5. Парное вращение 6. Тодес 7. Дорожка шагов
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Танцы на льду	
Техническое мастерство	ТЭ 1. Твиззлы 2. Дорожка шагов 3. Поддержка 4. Кейпоинт 5. Вращение
Спортивный разряд	2 юношеский разряд - первый спортивный разряд

Таблица 15 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	**Контрольные нормативы (тесты)**	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10.5 с)	Бег 60 м (не более 11.0 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,3с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60с (не менее 170 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60с (не менее 85 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	ССМ-1 **1. Три различных прыжка в три оборота** **2. Каскад прыжков 3+2**	**ССМ-1** **1. Четыре различных прыжка в три оборота** **2. Каскад прыжков 3+3**
	ССМ-2, 3 **1. 3Lo, 3F, 3Lz** **2. 3T+3T**	**ССМ-2, 3** **1. 3Lo, 3F, 3Lz** **2. 3T+3T**
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 16 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группах на этапе высшего спортивного мастерства»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	**Контрольные нормативы (тесты)**	
	Юноши	Девушки
Одиночное катание		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9.9 с)	Бег 60 м (не более 10.3 с)
	Бег 400 м (не более 81.3 с)	Бег 400 м (не более 84.5 с)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2.77 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2.55 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	
	Многоскоки (не более 4.7 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	В соответствии с программой Мастера спорта России и Мастера спорта России международного класса	
Спортивный разряд	Мастер спорта, Мастер спорта России международного класса	

Парное катание ТЭ (Этап спортивной специализации)		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6.7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9.1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60с (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60с (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Парное катание ССМ (Этап совершенствования спортивного мастерства)		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10.5 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8.3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8.5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60с (не менее 170 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60с (не менее 85 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	ССМ, ВСМ 1. Паралелльный прыжок 2. Подкрутка 3. Выброс 4. Поддержка 5. Парное вращение 6. Тодес	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Парное катание ВСМ (Этап высшего спортивного мастерства)		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9.9 с)	Бег 60 м (не более 10.3 с)
	Бег 400 м (не более 81.3 с)	Бег 400 м (не более 84.5 с)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2,77 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,55 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2.5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2.4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 169 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	ССМ, ВСМ 1. Паралелльный прыжок 2. Подкрутка 3. Выброс 4. Поддержка 5. Парное вращение 6. Тодес 7. Дорожка шагов	
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта России международного класса	

Танцы на льду ТЭ (Этап спортивной специализации)		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6.7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9.1 с)
Координация	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд, первый спортивный разряд	

Танцы на льду ССМ (Этап совершенствования спортивного мастерства)		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10.5 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8.3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8.5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	ССМ, ВСМ 1. Твизллы 2. Дорожка шагов 3. Поддержка 4. Кейтпоинт 5. Вращение	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорту	

Танцы на льду ВСМ (Этап высшего спортивного мастерства)		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9.9 с)	Бег 60 м (не более 10.3 с)
	Бег 400 м (не более 81.3 с)	Бег 400 м (не более 84.5 с)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2.77 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2.55 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2.5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2.4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 169 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	ССМ, ВСМ 1. Твизллы 2. Дорожка шагов 3. Поддержка 4. Кейтпоинт 5. Вращение	
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта России международного класса	

Соотношение выполненных контрольных норм ОФП, СФП как один из показателей для перевода на следующий этап подготовки:

№	Этап подготовки	Соотношение выполненных тестов %
1	НП-1	60
2	НП-2	80
3	НП-3	80
4	УТГ-1	85
5	УТГ-2	85
6	УТГ-3	90
7	УТГ-4	95
8	УТГ-5	100
9	ССМ	100
10	ВСМ	100

Выполнение спортсменами технической программы обязательно на 100 % на всех этапах подготовки.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
- Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
- Коган А.И. Оценка перспектвности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
- Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
- Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
- Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
- Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
- Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
- Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
- Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
- Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
- Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
- Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
- Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
- Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
- Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. нонф.), Минск, 1986г.
- Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.
- Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
- Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Международная федерация конькобежного спорта (http://www.isu.org)
3. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
4. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
5. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
6. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)