



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
АДМИНИСТРАЦИЯ ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
Государственное бюджетное учреждение  
спортивная школа «Манеж» Петродворцового района Санкт-Петербурга

---



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШ «Манеж»

А.С. Максимов

« 01 » сентября 2022г.

## **Программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

### **Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 38 (зарегистрировано рег. № 50050 от 15 февраля 2018 г.)

### **Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург  
2022г

## **Программа содержит:**

1. Пояснительную записку – 3-6 стр.
2. Нормативную часть – 6-23 стр.
3. Методическую часть – 23-43 стр.
4. Систему контроля и зачетные требования – 43-64 стр.
5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий – 65 стр.
6. Перечень информационного обеспечения – 66-68 стр.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

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

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.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов, учитывая специфику данного вида спорта на этапах начальной подготовки, этапах спортивной специализации, спортивного совершенствования.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) разработана в соответствии:

- с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (утвержден приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 года №38);
- с приказом Министерства спорта России от 10 января 2018 года №5 «О внесении изменений в правила вида спорта «фигурное катание на коньках» (утвержденные приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики России от 30 декабря 2010 г. № 1299);
- с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Министерства спорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по

физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – фигуристов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Программа является нормативным документом учреждения для организации тренировочного процесса на отделении фигурного катания на коньках. Программа регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего тренировочного процесса.

В программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки фигуристов: преемственность средств и методов с учетом уровня подготовленности обучающихся; основы планирования и контроля нагрузок на различных этапах подготовки.

Представлены разработки по антидопинговому обеспечению фигуристов различного возраста. Обобщены требования к профилактике травматизма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Предложены методики оценки психо-физического состояния фигуристов.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп тренировочного этапа (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Система многолетней подготовки состоит из этапов, на которых решаются специфические задачи подготовки.

**Этап начальной подготовки.** Для обучения принимаются дети и подростки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные требования предшествующего этапа.

Продолжительность обучения на данном этапе составляет 3 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем, тренировочном этапе подготовки.

Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков; воспитание морально-этических и психологических свойств личности, формирование основ спортивного характера.

**Тренировочный этап** (этап спортивной специализации). Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта. Продолжительность обучения на данном этапе 5 лет.

Основными задачами тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка к тренировочному процессу и соревнованиям, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объёмов тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств и свойств личности, необходимых для избранного вида спорта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Данный этап подготовки соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики квалифицированного спортсмена на уровне резерва юниорской и молодежной сборной команды страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются основные задачи:

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

Этап высшего спортивного мастерства. На данном этапе тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной, технико-тактической и психологической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований.

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

Задачи:

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

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

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

Регламент тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта, ведется в соответствии с годовым планом и рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель тренировочных занятий (в том числе, считая участие в спортивных соревнованиях) и дополнительно 6 (шесть) недель – по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

Программа спортивной подготовки по виду спорта содержит следующие разделы: введение; нормативную часть; методическую часть; заключительные положения; приложения. Срок реализации программы 4 года.

### **Основные термины**

- Антидопинговое обеспечение – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- Спортсмен – физическое лицо, занимающееся избранным видом спорта или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.
- Тренер – физическое лицо, имеющее соответствующее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.
- Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию. Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора ока-

зания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит основные требования:

### 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Приложение N 1 к настоящему ФССП):

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	3-4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	1-4

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

### 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Приложение N 2 к настоящему ФССП):

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

Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	4-6	7-9	9-11	9-11
---	-----	-----	-----	-----	------	------

### 2.3 Объем соревновательной деятельности.

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

Для ведущих спортсменов фигурного катания основными могут быть турниры, Чемпионаты и Первенства России, Европы, Мира, Олимпийские игры. Для начинающих фигуристов основными могут быть первенство СШ, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения:

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Приложение N 3 к настоящему ФССП):

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях фигуристов, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида «фигурное катание на коньках»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных меропри-

ятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.4 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение N 9 к настоящему ФССП):

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	10	14	18	22	32	32
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14	14
Общее количество часов в год	520	728	936	1144	1664	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624	728	728

## 2.5 Медицинские и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение 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 тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

## 2.6 Совершенствование всех видов подготовок в группах осуществляется преимущественно в условиях тренировочных сборов.

### Перечень тренировочных сборов (Приложение N 10 к настоящему ФССП):

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

						товку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2-х раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2-х раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

### 2.7 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (Приложение N 11 к настоящему ФССП):

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	CD проигрыватель (переносной)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	5
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
5.	Зеркало настенное (12x2 м)	комплект	1
6.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
7.	Лонжа переносная	штук	2
8.	Лонжа стационарная	штук	1
9.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мини батут	штук	10
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Полусфера гимнастическая	штук	6
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок для заточки коньков	штук	4
18.	Станок хореографический	комплект	1

19.	Стенка гимнастическая	штук	4
20.	Степ для фитнеса	штук	10
21.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
22.	Фишки для разметки площадки	штук	40
23.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24.	Эспандер	штук	4

## 2.8 Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (Приложение N 12 к настоящему ФССП):

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Костюм для соревнований	штук		-	-	1	1	2	1	2	1
3	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
4	Лезвия для фигурного катания	пар		-	-	1	1	2	1	2	1
5	Наколенники	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
6	Налокотники	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
7	Футболка спортивная	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
8	Чехол для коньков	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
9	Шорты защитные	штук		-	-	1	1	1	1	1	1

## 2.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам ССМ и ВСМ для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
  - нагрузка в предыдущих занятиях;
  - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

## **2.10 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезо-циклов).**

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

**Мезо-цикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под-этап тренировки. Построение тренировки в форме мезо-циклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

**Различают следующие типы мезо-циклов:**

1. Втягивающие мезо-циклы
2. Базовые мезо-циклы
3. Контрольно-подготовительные мезо-циклы
4. Предсоревновательные мезо-циклы
5. Соревновательные мезо-циклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезо-циклы

**2.11 Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке фигуристов.**

**Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)		Разрядные требования
			минимально	максимально	
Начальной подготовки	1 год	6	10	15	3 юношеский разряд
	2 год	7-8	10	15	3 юношеский разряд, 2 юношеский разряд
	3 год	8-9	10	15	2 юношеский разряд, 1 юношеский разряд
Тренировочный этап	1 год	9-10	5	8	1 юношеский разряд, 3 спортивный разряд

(этап спор- тивной спе- циализации)	2 год	10-11	5	8	3 спортивный разряд, 2 спортив- ный разряд
	3 год	11-12	5	8	2 спортивный разряд, 1 спортив- ный разряд
	4 год	12-13	5	8	1 спортивный разряд, КМС
	5 год	13	5	8	Подтверждение 1 разряда, КМС
Этап совер- шенствовани- я спор- тивного ма- стерства	Без огра- ниче- ний	10	3	4	КМС
Высшего спортивного мастерства	Без огра- ниче- ний	12 и стар- ше	1	4	МС, МСМК

**В зависимости от уровня спортивной подготовленности занимающихся раз-  
решается сокращение недельной нагрузки не более чем на 25%.**

**Одиночное катание.**

Этапы спор- тивной подго- товки	Период	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)	Объем трени- ровочной нагрузки в не- делю (часов)	Требования по физической и спортив- ной подготовке к концу учебного года
Начальной подготовки	1 год	6-7	10-15	10	Выполнение нормативов ОФП. 3 юношеский разряд
	2 год	7-8	10-15	14	Выполнение нормативов ОФП. 3 юношеский разряд, 2 юношеский разряд
	3 год	8-9	10-15	14	Выполнение нормативов ОФП. 2 юношеский разряд, 1 юношеский разряд
Трениро- вочный этап (этап спор- тивной спе- циализации)	1 год	9-10	5-8	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 1 юношеский разряд, 3 спортивный разряд
	2 год	10-11	5-8	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд
	3 год	11-12	5-8	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд
	4 год	12-13	5-8	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 1 спортивный разряд, КМС
	5 год	13	5-8	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 1 разряда, КМС
Совершен- ствования спортивного	1 год	12-13	3-4	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС

мастерства	2 год	13-14	3-4	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение КМС, выполнение МС
	3 год	14-15	3-4	32	
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15 и старше	1-4	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. МС, МСМК

### Парное катание.

В парном катании мужчины имеют наибольшую мышечную массу 53-60%, особенно нижних конечностей при преимущественной локализации в области бедер. У них довольно короткие руки и ноги, широкие плечи и таз, наиболее длинное туловище (31% роста). Оптимальный рост юношей в 17-23 года – 176 см, вес – 68 кг; у девушек – рост 155 см, вес – 44,5 кг. Основной тип телосложения – мускульный, значительно реже – мускульно-грудной. Партнерши относятся в основном к мезосомному типу. Основным критерием, определяющим уровень спортивных достижений в парном катании, является разница в весе тела партнеров. У ведущих пар она может достигать 23-26 кг, у ведущих юных пар – больше. Однако в настоящее время обращается внимание на этот фактор и слишком большая разница в весе не приветствуется.

На тренировочных этапах (этап спортивной специализации) создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, обучением исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах). В парном катании спортсмены выполняют соревновательные элементы как раздельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, хореографические последовательности).

Для обучения специфическим элементам парного катания и в первую очередь подержкам, подкруткам и выбросам требуется тщательная физическая подготовка в зале. Партнеру следует обратить особое внимание на развитие таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, а партнерше – на ловкость, скорость, гибкость. При выполнении поддержек партнерша должна свободно удерживать себя в упоре на двух или одной руке и поэтому иметь хорошо развитые мышцы плечевого пояса и туловища. Овладению подержкам способствует имитационные упражнения в зале. Эффективность этих упражнений возрастает, если использовать отягощения: на талию в виде пояса – весом 1 - 5 кг и на голеностопные суставы партнерши – весом 0,3 - 1 кг. Совершенствовать умение партнера выталкивать партнершу вверх помогают упражнения с резиновым амортизатором. Наряду с отягощением при обучении подержкам целесообразно использовать облегченные условия подъема (лонжу). В комплекс упражнений, выполняемых партнершей во вне ледовых условиях нужно включать такие подводящие и имитационные упражнения, как ходьба на

руках по параллельным брускам, по гимнастическому бревну в позе, соответствующей позе поддержки.

При обучении подкруткам на начальном этапе необходимо научить партнера резко выталкивать партнершу вверх. Этому способствуют специальные упражнения с резиновым амортизатором.

Для выполнения тодеса рекомендуется провести цикл занятий по ОФП с основным упором на следующие упражнения: отжимание руками от пола; отжимание руками в положении упора спиной к гимнастической скамье с выведением таза наверх; упражнения для мышц брюшного пресса; для прямых мышц живота – складки; наклоны туловища с упором ногами; для косых мышц живота – наклоны туловища из исходного положения – лежа на боку – вправо или влево с упором ногами, руки за головой; растяжки. Особое внимание следует уделять упражнениям на развитие спины и подвижности кистей рук партнера и партнерши, статическому удержанию веса тела в двух руках и одной (партнер); скручиванию в пояснице, скручивание плеч относительно таза с небольшими приседаниями (для партнерши).

Средствами СФП при обучении тодесу являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие и удержание позы «тодеса» партнершей. Статические упражнения выполняются у шведской стойки, сидя к ней спиной, опорная рука держится за вторую – третью ступеньку стенки, а опорная нога развернута пяткой вперед или назад (в зависимости от вида тодеса). Партнерша принимает позицию тодеса и кратковременно ее удерживает. К динамическим упражнениям, направленным на удержание позы, является использование роликовых коньков и помощь партнера. В задачи партнера на стадии начального обучения входит приобретение умения удерживать партнершу в положении «тодеса», правильно выбирать дугу скольжения с последующим переходом в позицию «циркуль».

Средствами СТП для фигуристов-парников на этапе начальной специализации являются: скольжение отдельно и в паре, вперед, назад в позициях: рука в руке, бок о бок; выполнение поворотов (микроэлементов) синхронно; выполнение шагов отдельно и в паре (параллельно, последовательно) по прямой, кругу, серпантину; выполнение вращений отдельно и в паре (волчок, либела); прыжков во вращение (отдельно) в волчок, в ласточке; совместное вращение со сменой позиций; выполнение прыжков: аксель, всех двойных прыжков, каскадов прыжков (каждый прыжок не менее 2-х оборотов); выполнение простейших поддержек (группы: 1, 2, 3) с различного подхода, в различных хватах; выполнение подкруток в 1 и 2 оборота; выполнение выбросов в 1 и 2 оборота; выполнение тодесов: назад наружу, назад внутрь.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** для представителей парного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера.

В парном катании ледовая подготовка в первый год, направлена на освоение и совершенствование следующих элементов: двух различных видов поддержек над головой, подкруток, лутц-шпагат, выброс-аксель или любой двойной, двух различных двойных прыжков и каскада из двух прыжков, параллельного вращения, парного комбинированного вращения, тодесов, комбинации спиралей, дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног, а так же на совершенствование элементов короткой и произвольной программ в соответствии с правилами ИСУ.



Второй год обучения направлен на совершенствование соревновательных программ по нормативам разряда кандидата в мастера спорта. Спортсменам необходимо овладеть техникой исполнения трех различных поддержек или подкруток (в том числе одной тройной или двойной подкрутками и одной поддержкой со сменой позиции партнерши), одним двойным или тройным выбросом, прыжками: двойной аксель, любым двойным прыжком, прыжковой комбинацией из двух прыжков, включающих два разных прыжка в два оборота, параллельным вращением, парным вращением; не менее одним тодесом, комбинацией дуг расположенных на всей поверхности катка и включающих разнообразные ласточки; любой дорожкой шагов; различными соединительными элементами.

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

Среди задач можно выделить следующие:

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

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне.

В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

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

В парном катании – это короткая программа, в которой должны исполняться тоже 8 обязательных элементов в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон и произвольная сбалансированная программа, в состав которой должны быть включены три различных поддержки (в том числе одна тройная подкрутка и одна поддержка со сменой позиции партнерши или сменой хвата); выброс – двойной аксель или тройной выброс; любой тройной прыжок и двойной аксель; прыжковая комбинация из двух двойных прыжков; параллельное вращение с двумя сменами позиций и одной сменой ноги, не менее одного тодеса; комбинация спиралей (с преобладанием ласточек) из дуг, располагаемых по всей поверхности катка, одной дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног.

Для парников, выступающих на соревнованиях самого высокого ранга, помимо вышеуказанных элементов, в тренировочный процесс необходимо включать изучение и совершенствование таких элементов как поддержка группы 5 (лассо, лассо на одной руке с модификациями позиций партнерши, сменой хватов); освоение 2-3 прыжков в три-четыре оборота, комбинаций и каскадов прыжков, состоящих из тройных - четверных прыжков, тодесов – четыре варианта, сложных отдельных и комбинированных вращений, предусматривающих оригинальный заход и всех других черт, которые повышают уровень их; усложнение шагов, комбинаций спиралей.

Этапы спортивной подготовки	Период	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (часов)	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 год	10-19	6 – 8 (3-4 пары)	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Выполнение 1 разряда
	4 год	10-19	6 – 8 (3-4 пары)	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 1 спортивного разряда
	5 год	10-19	6 – 8 (3-4 пары)	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Выполнение КМС
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	13-21	4-6 (2-3 пары)	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение КМС
	2 год	13-21	4-6 (2-3 пары)	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение КМС, выполнение МС
	3 год	13-21	4-6 (2-3 пары)	32	
Высшего спортивного мастерства	Весь период	15 и старше	2-4 (1-2 пары)	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. МС, МСМК.

### Танцы на льду.

Фигуристы, выступающие в спортивных танцах на льду, наиболее высокорослы, преимущественно грудного телосложения, с длинными конечностями и телом, уплощенном в передне - заднем диаметре. Средняя величина длины тела у девушек – 163 см, вес тела 53 кг; у юношей рост 177 см, вес 68 кг. Критерием, определяющим уровень достижений танцевальных пар, является соотношение величины нижних конечностей партнеров. Разница в длине нижних конечностей у партнеров ведущих пар не превышает 5-8 см, т.к. большая величина этого показателя может привести к нарушению синхронности исполнения танцевальных элементов.

На тренировочных этапах создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов – парников, за ис-

ключением тех, которые используются для обучения поддержкам на вытянутых руках над головой, подкруток. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения: выполнение партнерами отдельно и совместно поворотных элементов: моухоков и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос ОЦГ с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твиззлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.

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

Весь комплекс этих движений необходимо разучить отдельно, а затем в паре (совместно) в следующих танцевальных позициях: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, килиан и его модификации: обратный килиан, открытый килиан, закрытый килиан, скрещенный; «Променад» - продвижение по льду партнеров прогрессивными шагами.

К концу первого года специализации танцоры должны овладеть техникой исполнения следующих обязательных танцев: Европейский вальс, фокстрот, марш, американский вальс, квикстеп, танго. Обязательные танцы рекомендуется разделить на сегменты и разучивать каждый сегмент отдельно, затем в паре, не касаясь друг друга. После прочного усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов в паре в требуемой позиции. Очень важно для танцев разучивать шаги друг друга, так как в большинстве обязательных танцев они различаются. Затем можно разучивать танец целиком в паре, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), потом под музыкальные варианты каждого танца.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** для представителей танцев на льду в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера.

Представители спортивных танцев на льду на 1-м году этапа совершенствования спортивного мастерства продолжают работу над техникой исполнения основных танцевальных движений, доводя ее до совершенной степени исполнения. Продолжают разучивание новых обязательных танцев: рокер-фокстрот, квикстеп, Вестминстерский вальс, пасодобль,

Венский вальс. Совершенствуют ранее изученные танцы. Помимо обязательных танцев, уделяется внимание обучению твизлам (не менее 1-го оборота), исполняемым параллельно обоими партнерами, как минимум трем различным опорам продолжительностью не менее 6 секунд, одному вращению в любой позиции и хватах (минимум 3 оборота) для обоих партнеров; дорожкам шагов по диагонали или по кругу без предписанных элементов. На этом этапе танцоры выступают в соревнованиях не только с обязательными танцами, но и с произвольной программой. Поэтому составлению программы, ее выкатыванию, и выступлению в соревнованиях должно отводиться необходимое время.

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

Для оригинального танца спортсменам необходимо освоить следующие обязательные элементы: различные опоры продолжительностью исполнения до 6 секунд: стационарные, по прямой линии, по дуге и вращательные. Только 2 различных типа из них могут быть включены в оригинальный танец, один вариант - танцевального вращения (вращение или комбинированное вращение), две серии шагов – одна по диагонали с использованием разрешенных на каждый год хватов, другая – по продольной оси катка, где партнеры не касаются друг друга. Эта серия шагов должна включать зеркальную и (/или) сочетающуюся работу ног танцоров, два последовательных твизла на одной ноге у каждого партнера с одним шагом между ними. Все эти требуемые элементы выполняются под музыку в соответствии с ритмами, предложенными на каждый сезон техническим комитетом по спортивным танцам на льду.

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

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

Среди задач можно выделить следующие:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы;
- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;
- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;
- овладение элементами оригинального и произвольного танцев.

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве

основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

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

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется таким методам тренировки, которые способствуют повышению качества исполнения шагов в обязательных танцах по сегментам и всего танца, а также повышению уровней исполнения танцевальных элементов соревновательных программ за счет усложнения техники их исполнения. Большое значение имеет постановочная работа, в которой предусматривается также увеличение до максимальных значений оценок за компоненты программы.

Этапы спортивной подготовки	Период	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (часов)	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 год	10-12	6 – 8 (3-4 пары)	22	Выступление по 1 разряду
	4 год	11-13	6 – 8 (3-4 пары)	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Выполнение 1 разряда. Выполнение КМС
	5 год	12-14	6 – 8 (3-4 пары)	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	13-21	4-6 (2-3 пары)	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение КМС
	2 год	13-21	4-6 (2-3 пары)	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение КМС, выполнение МС
	3 год	13-21	4-6 (2-3 пары)	32	Выполнение МС

Высшего спортивного мастерства	Весь период	15 и старше	2-4 (1-2 пары)	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. МС, МСМК.
--------------------------------	-------------	-------------	----------------	----	---

### Синхронное катание на коньках.

Синхронное фигурное катание — дисциплина фигурного катания на коньках. Система оценок аналогична с фигурным катанием. Площадка — стандартный хоккейный каток.

Состав команд включает в себя 16 человек (официально — не более 6 мужчин, но некоторые турниры устанавливают иные правила, в том числе и по общему количеству).

В синхронном катании есть четыре возрастные категории:

- младшая категория «Преновисы» - 10-15 лет (2 разряд);
- категория «Новисы» - 10-15 лет (1 разряд);
- категория «Юниоры» - 13-19 лет (КМС);
- категория «Сеньоры» - 15 лет и старше (МС).

### ЗАДАЧИ:

#### Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до 2-х лет обучения.

Дальнейшее совершенствование общей физической и специальной подготовки, укрепление здоровья занимающихся, изучение техники синхронного катания на коньках, совершенствование необходимых физических качеств и приобретения опыта участия в соревнованиях.

#### Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - свыше 2-х лет обучения.

Дальнейшее повышение всесторонней физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Дальнейшее совершенствование специальных физических качеств фигуриста. Приобретение опыта участия в городских и областных соревнованиях.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства (1 года обучения).

Совершенствование общей и специальной физической подготовки, дальнейшее изучение и совершенствование техники синхронного фигурного катания, совершенствование хореографической подготовки, участие в городских, областных и республиканских соревнованиях, выполнение норматива кандидата в мастера спорта.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года обучения).

Дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок, дальнейшее совершенствование основных физических качеств. Участие в городских, областных, республиканских и международных соревнованиях. Выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, Мастера спорта России, вхождение в состав сборной команды России.

Этапы спортивной подготовки	Период	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (часов)	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Тренировочный этап (этап спортивной спе-	3 год	10-13	20	22	На начало года - 2 разряд, 1 разряд.
	4 год	10-14	20	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Выполнение, подтверждение 1 раз-

специализации)					ряда, Выполнение КМС
	5 год	10-15	20	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	13-18	20	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение КМС
	2 год	14-18	20	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение КМС, выполнение МС
	3 год	15-18	20	32	
Высшего спортивного мастерства	Весь период	15 и старше	20	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. МС, МСМК.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

##### Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

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 тренировочных и соревновательных нагрузок.

##### Тренировочный материал для занимающихся в группах начальной подготовки. Средства технико-тактической подготовки. Общая техническая подготовка.

Организация тренировочной работы в группах начальной подготовки предусматривает регулярные занятия.

Данная программа является одним из документов, определяющих целенаправленность в содержании тренировочного процесса.

Основными формами тренировочного процесса являются: тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочные сборы.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным администрацией СШОР в соответствии с режимом 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 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 тренировочных занятий в группах осуществляется в соответствии с планами, программой и графиком расчета тренировочных часов.

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(%)	1-2	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

№ пп	Т Е М А
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

по кругу), Батман релелеянт. 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. Игры с мячом, музыкальные игры.

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

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 переменной 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 переменной 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 комбинация 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 фразе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд Батман в позах. Изучение заклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.

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 шлягов 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 Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

#### Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Виды спортивной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	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(%)	4-6	7-9
Общее количество часов в год	936	1144

### 3.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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(%)	9-11	9-11
Общее количество часов в год	1664	1664

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 чувствительные 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.

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 спортивных школах (СШОР) 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.

### **Техника безопасности в условиях 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, 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;
- отлучаться с занятия только с разрешения тренера;
- 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.

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 должны знать навыки оказания первой помощи пострадавшему.

6. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру. Тренер 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.



## **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 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.

### **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 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 подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера 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;
- 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.

Во время танца занимающийся должен:

- следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;
- по команде или свистку прекращать выполнение упражнения.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;

#### **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие и организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### **Требования безопасности по окончании занятий.**

Занимающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- соблюдать гигиенические требования.

### **Техника безопасности при проведении занятий на льду.**

#### **Общие положения.**

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

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

- тренер 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 расписания;
- перед началом занятий тренер 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 группа к занятиям не допускается.

#### **Проведение занятий.**

1. В процессе занятий тренер 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.

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

4. Тренеру 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. Информировать дежурного администратора (дежурного по этажу) об окончании занятий.

### **Заключение.**

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

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

3. Тренер 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.

### **3.2 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 нормы, выполнение которых требуется для перевода занимающегося на следующий этап.

### **3.3 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического наблюдения, психологического и биохимического контроля**

#### **3.3.1 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:**

**1 этап:** 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;

**5 этап:** 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.

**3.3.2 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.

### **3.3.3 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.

### **3.3.4 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 нервно-психическому 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.

### **3.3.5 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, исключая 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 общий 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 рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер 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.

### **3.3.6 Планы антидопинговых мероприятий**

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1-2.10 Всемирного антидопингового Кодекса ВАДА.

Проводится постоянная профилактическая работа среди спортсменов по формированию у спортсменов устойчивых знаний Всемирного антидопингового Кодекса. Врачи по спортивной медицине проводят работу по противодействию применению субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а именно:

- знакомят спортсменов со Всемирным антидопинговым Кодексом ВАДА и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- своевременно знакомят спортсменов с Запрещенным списком субстанций и/или методов ВАДА;
- проводят групповые занятия по соблюдению антидопинговых правил;
- проводят индивидуальные консультации по применению фармакологических препаратов для проведения восстановительных мероприятий и лечения острых заболеваний и травм;
- оформляют запросы на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов в соответствии с Международным стандартом ВАДА;
- оформляют и постоянно обновляют стенд «За спорт без допинга».
- постоянно проводят разъяснительную работу с тренерским составом и родителями о недопустимости применения спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

### **3.3.7 Планы инструкторской и судейской практики**

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

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе ТГ и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непо-

средственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

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

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

#### **4. Система контроля и зачетные требования.**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

##### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Приложение N 4 к настоящему ФССП)**

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

Условные обозначения:

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 СШОР 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 СШОР.

**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 тренерского 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 большой объем физической подготовки в начале годового 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
1. Мускулатура	Средне развита	Сильно развита	Очень слабо развита
2. Костяк	Тонкий	Средний	Тяжелый
3. Жироотложение	Очень слабое	Среднее	Сильное
4. Осанка	Нормальная	Слаболордическая	Сильнордическая
5. Туловище	Короткое	Среднее	Очень длинное
6. 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
1. 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
2. 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.
3. Наклоны назад, ноги прямые, с опорой за станок или руку преподавателя	При прогибе голова на уровне ягодиц и ниже	При прогибе голова на уровне поясицы и груди	При прогибе голова на уровне лопаток и выше

#### Оценка прыгучести.

Виды испытаний	Характеристика и оценка особенностей		
	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1. 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
2. Прыжки на одной ноге	Легко, на носочке, в одном ритме.	Тяжело, на всей стопе.	Не умеет

### Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовки в группах на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места ( не менее 118 см)	Прыжок в длину с места ( не менее 112 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Техническое мастерство	<p>Контрольные тесты для поступления в группы НП-1</p> <p>— Ребенку должно исполниться на 01.09 - шесть лет.</p> <p>— 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.</p> <p>Элементы. Условия и оценка исполнения</p> <p>1.Перебежки вперед — назад, тройка №7 по восьмерке, четырех-шажный шаг. Реберное уверенное скольжение по всей площадке, исполнение в обе стороны</p> <p>2.Прыжки в 1 оборот с двух ног на две – «блинчики». Оценивается работа рук, исходное положение</p> <p>3.Перекидной прыжок (заход с перебежки назад, приземление на одну ногу). Оценивается дальность и высота траектории прыжка.</p> <p>4.Прыжки в 1 оборот (сальхов, ритбергер). Заход с перебежки назад, приземление на одну ногу. Оценивается дальность и высота траектории прыжка.</p> <p>5.Вращение на одной ноге (штан-пируэт или волчок). Акцент на центровку вращения, не менее 3-х оборотов</p> <p>6.Комбинация спиралей ходом вперед - в обе стороны. Оценивается натянутость ног, растяжка, выворотность стоп, гибкость тела, эстетичность исполнения.</p>	
	Контрольные тесты для перевода или поступления в группы НП-2	

	<p>— Внешний вид (антропометрические данные, соответствие виду спорта.)</p> <p>— Наличие разряда «Юный фигурист»</p> <p>Элементы. Условия и оценка исполнения</p> <p>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.</p> <p>2.Прыжки в 1 оборот с двух ног на две – «блинчики». Оценивается работа рук, исходное положение</p> <p>3. Прыжок в один оборот риттбергер, флип, Лутц. Оценивается дальность и высота траектории прыжка. Исполнение со среднего хода, приземление на зубец, дуга выезда 2 счёта и более.</p> <p>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.</p> <p>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)!</p> <p>6.Комбинация спиралей. Исполняются в обе сторона. Оценивается натянутость ног, растяжка, выворотность стоп, гибкость тела, эстетичность исполнения.</p> <hr/> <p>Контрольные тесты для перевода или поступления в группы НП-3</p> <p>— наличие III юношеского разряда (выписка из приказа о выполнении разряда)</p> <p>— наличие тестов по скольжению на текущий спортивный год</p> <p>— Внешний вид (антропометрические данные, соответствие виду спорта.)</p> <p>Элементы. Условия и оценка исполнения</p> <p>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.</p> <p>2.Прыжок в один оборот (риттбергер, флип, лутц). Исполнение с перебежки, приземление на одну ногу, оценивается дальность и высота траектории прыжка.</p> <p>3.Прыжок Аксель. Заход с перебежки назад, приземление на 1 ногу. Оценивается дальность и высота траектории прыжка. 2 попытки</p> <p>4.Каскад или комбинация из 2-х одинарных прыжков или</p>
--	--

	<p>Аксель + прыжок в 1 оборот. Оценивается дальность и высота траектории прыжков. 2 попытки</p> <p>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).</p> <p>6.Комбинация спиралей в обе стороны. Оценивается натянутость ног, растяжка, выворотность стоп, гибкость тела, эстетичность исполнения.</p> <p>Примечание: Не исполнять дорожки шагов из программ.</p>
--	--

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки в группах на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши (одиночное, парное катание, танцы на льду)	Девушки (одиночное, парное катание, танцы на льду)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	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)
	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 за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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)
Техническое мастерство	<p><b>КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ из НП-3 в ТЭ -1</b></p> <p>Наличие 2 юношеского разряда обязательно, преимущество - выполненного на классификационных соревнованиях СШОР.</p> <p>Элементы. Оценка исполнения</p> <p>1. Комбинация шагов или дорожка шагов по кругу с ретяжками. Оценивается рёберность, скорость, разнооб-</p>	



	<p>разие шагов - 1 попытка</p> <p>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.</p> <p>3.Два разнообразных прыжка в 2 оборота, один из них риттбергер. Заход с перебежки, приземление на зубец конька, дуга выезда 2 счета и более, 2 попытки – засчитывается лучшая.</p> <p>4.Каскад из двух прыжков: 2+1; 2+2; 1,5+2 (на выбор)</p> <p>Заход с перебежки, приземление на зубец конька, дуга выезда 2 счета и более, сохранение ритма между прыжками. 2 попытки – засчитывается лучшая.</p> <p>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.</p> <p>6.Внешний вид - антропометрические данные</p>
	<p><b>КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ из ТЭ-1 в ТЭ-2</b></p> <p>Наличие 1 юношеского разряда обязательно, преимущество - выполненного на классификационных соревнованиях СШОР.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Четыре различных прыжка в два оборота</li> <li>2. Каскад 2Lz+2T или 2Lz+2Lo (двойной лутц+двойной тулуп или двойной лутц+двойной риттбергер)</li> </ol>
	<p><b>КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ из ТЭ-2 в ТЭ-3</b></p> <p>Наличие 2 спортивного разряда обязательно, преимущество - выполненного на классификационных соревнованиях СШОР.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каскад 2Lz+2T или 2Lz+2Lo (двойной лутц+двойной тулуп или двойной лутц+двойной риттбергер)</li> <li>2. 2A (двойной аксель)</li> </ol>
	<p><b>КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ из ТЭ-3 в ТЭ-4</b></p> <p>Наличие 1 спортивного разряда обязательно, преимущество - выполненного на классификационных соревнованиях СШОР.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2A (двойной аксель) или любой прыжок в три оборота</li> <li>2. Каскад 2A+2T или 2A+2Lo (двойной аксель+двойной тулуп или двойной</li> </ol>

	аксель+двойнойриттбергер)	
	<b>КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ из ТЭ-4 в ТЭ-5</b>	
	Наличие 1 спортивного разряда обязательно, преимущество - выполненного на классификационных соревнованиях СШОР.	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Три разнообразных прыжка в три оборота</li> <li>2. Каскад прыжков 3+2</li> </ol>	
<b>Парное катание</b>		
Техническое мастерство	<b>ТЭ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Параллельный прыжок</li> <li>2. Подкрутка</li> <li>3. Выброс</li> <li>4. Поддержка</li> <li>5. Парное вращение</li> <li>6. Тодес</li> <li>7. Дорожка шагов</li> </ol>	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	
<b>Танцы на льду</b>		
Техническое мастерство	<b>ТЭ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Твиззлы</li> <li>2. Дорожка шагов</li> <li>3. Поддержка</li> <li>4. Кейпоинт</li> <li>5. Вращение</li> </ol>	
Спортивный разряд	2 юношеский разряд - первый спортивный разряд	

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60м (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 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3x10 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	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. 3Lz+3T
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки в группах на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Одиночное катание</b>		
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 84,5с)
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 2,4с)
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 В соответствии с программой Мастера спорта России и	

	Мастера спорта России международного класса.	
Спортивное звание	Мастер спорта, мастер спорта России международного класса	
<b>Парное катание</b>		
<b>ТЭ (этап спортивной специализации)</b>		
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	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)
	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	
<b>Парное катание</b>		
<b>ССМ (этап совершенствования спортивного мастерства)</b>		
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3x10 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)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	ССМ, ВСМ 1. Параллельный прыжок 2. Подкрутка 3. Выброс 4. Поддержка 5. Парное вращение 6. Годес	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Парное катание</b> <b>ВСМ (этап высшего спортивного мастерства)</b>		
	Юноши	Девушки
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 2,4с)
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 7. Параллельный прыжок 8. Подкрутка 9. Выброс 10. Поддержка 11. Парное вращение 12. Годес 13. Дорожка шагов	
Спортивное звание	Мастер спорта, мастер спорта России международного класса	
<b>Танцы на льду</b> <b>ТЭ (этап спортивной специализации)</b>		

	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	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)
	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	Второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.	
<b>Танцы на льду</b> <b>ССМ (этап совершенствования спортивного мастерства)</b>		
	Юноши	Девушки
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 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3x10 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)

	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	ССМ, ВСМ 1. Твиззлы 2. Дорожка шагов 3. Поддержка 4. Кейпоинт 5. Вращение	
Спортивное звание	Кандидат в мастера спорта	
<b>Танцы на льду</b>		
<b>ВСМ (этап высшего спортивного мастерства)</b>		
	Юноши	Девушки
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. Твиззлы 2. Дорожка шагов 3. Поддержка 4. Кейпоинт 5. Вращение	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки в группах синхронное катание на коньках.**

<b>Синхронное катание на коньках</b>		
<b>ТЭ (этап спортивной специализации)</b>		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	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)
	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 за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа <b>ТГ</b> 1. Дорожка шагов 2. Спирали - алезгон 180 гадусов со сменой ребра, бильманн со сменой ребра 3. Спирали - кораблик со сменой ноги 4. Прыжок - аксель 5. Вращение-сложная вариация в положении стоя 6. Антропометрические данные	
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд – первый спортивный разряд.	
<b>Синхронное катание на коньках</b> <b>ССМ (этап совершенствования спортивного мастерства)</b>		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 10,5 с)	Бег 30м (не более 11с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3x10 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)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)



	Обязательная техническая программа	
Техническое мастерство	ССМ	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дорожка шагов с серией твиззлов</li> <li>2. Спирали–алезгон 180 гадусов со сменой ребра, бильманн со сменой ребра</li> <li>3. Спирали – кораблик со сменой ноги</li> <li>4. Прыжок –аксель с кораблика с руками вверх</li> <li>5. Вращение- сложная вариация в положении стоя</li> <li>6. Антропометрические данные</li> </ol>	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Синхронное катание на коньках</b>		
<b>ВСМ (этап высшего спортивного мастерства)</b>		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9с)	Бег 60м (не более 10,3с)
	Бег 400 м (не более 81,3с)	Бег 400м (не более 84,5с)
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 175см)	Прыжок в длину с места (не менее 169см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	
	Многоскоки 20м (не более 4,7 раз)	
	Обязательная техническая программа	
Техническое мастерство	ВСМ	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дорожка шагов с серией твиззлов</li> <li>2. Спирали–алезгон 180 гадусов со сменой ребра, бильманн со сменой ребра</li> <li>3. Спирали – кораблик со сменой ноги</li> <li>4. Прыжок –аксель с кораблика с руками вверх</li> <li>5. Вращение- сложная вариация в положении стоя</li> <li>6. Антропометрические данные</li> </ol>	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

**Тренировочный этап формируется** из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущем этапе и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке (требования 2 юношеского разряда). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке (тренировочные группы до 2-х лет – 2 и 1 юношеские разряды, тестирования и наличия разряда; тренировочные группы свыше 2-х лет – 2 и 1 спортивные разряды). В тренировочные

группы танцев на льду и парного катания 1 года обучения могут быть зачислены спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на предыдущем этапе и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке (требования 2 юношеского разряда), тестирования и наличия разряда.

На этап **спортивного совершенствования** зачисляются на конкурсной основе спортсмены, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет и выполнившие разрядные требования КМС и выполнения контрольно-переводных нормативов (тестирования) **на основании медицинского заключения.**

На этап **высшего спортивного мастерства** зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие нормативы мастера спорта России, мастера спорта международного класса, члены сборных команд России, не имеющие медицинских противопоказаний.

В данной программе излагается материал в полном объеме для тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

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

Тренировочные занятия проводятся в спортивных школах в соответствии с тренировочными планами, рассчитанными на 46 недель занятий в год непосредственно в спортивных школах и 6 недель – это тренировки в спортивно-оздоровительных лагерях по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

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

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

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

2) Бег на 1000 м. Условия те же.

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

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

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

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

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

## ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ВНЕШНЕГО ВИДА

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

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

## ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

№№ п/п	Виды испытаний	Характеристика и оценка подвижности		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги –	Нога поднимается легко до уровня	Нога поднимается легко ниже уровня плеч (вперед и в	Нога поднимается ниже уровня 90°. Нога отводится в сторону с

	вперед и в сторону (пассивный)	плеч вперед и в сторону	сторону), но не менее чем на 100°	напряжением
2	Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хоореографической)	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног	Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь
3	Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол	Вращение вправо более чем 90°	Вращение влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
4	Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный)	Испытуемый головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол	Не достает кончиками пальцев до пола
5	Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за стул	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**(Приложение N 5 к настоящему ФССП)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60с (не менее 30 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 40 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение N 6 к настоящему ФССП)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (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)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение N 7 к настоящему ФССП)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
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 3x10 м (не более 8,3с)	Челночный бег 3x10 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)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение N 8 к настоящему ФССП)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
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 на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	



## 5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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	ТЭ-1	85
5	ТЭ-2	85
6	ТЭ-3	90
7	ТЭ-4	95
8	ТЭ-5	100
9	ССМ	100
10	ВСМ	100

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

Программы формируются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе:

- единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- единого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Санкт-Петербурге;
- календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на год, проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания, утвержденного председателем Комитета по физической культуре и спорту, который размещается на сайте спортивной школы.

## 6. Перечень информационного обеспечения

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Областной методический Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Областной методический Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореферат кандидатской диссертации, М., 1975г.
6. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
7. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореферат кандидатской диссертации, Омск, 1984г.
9. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
10. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
13. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
14. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Минск, 1986г.
15. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
16. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФКиС.
17. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат кандидатской диссертации, Киев, 1985г.

18. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
19. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
20. Поздняков А.В. Вне ледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореферат кандидатской диссертации, М., 2004г.
21. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.
22. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
23. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореферат кандидатской диссертации, М., 1983г.
24. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
25. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С. Принт, 2001г.
26. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореферат кандидатской диссертации, Минск: БГИФК, 1988.
27. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы республиканской научно-методической конференции), Минск, 1986г.
28. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации. М., 1983г.
29. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
30. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.
31. About Levels and Testing. /<http://www.sk8stuff.com/>
32. An Introduction to Figure Skating. /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
33. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.
34. CFSA - USFSA Equivalents. [DnKorte@aol.com](mailto:DnKorte@aol.com)
35. Communication (from No. 1207 –2003 - 2005. – New Judging System)
36. Competitive Figure Skating A Parent's Guide Robert S. Ogilvie 1817. Harpers row, publishers, New York Cambrige, Philadelphia, San Francisco, London, Mexiko Citi, Sao Paulo, Singapore, Sydney 1985.
37. International Figure Skating. \\ Canada, U.S.A. vol. 7 \* 2 - 2001.
38. General Notes - MIF Tests./<http://www.webcom.com/dnkort/>.
39. [Skatecanada@skatecanada.ca](mailto:Skatecanada@skatecanada.ca) - 2003.
40. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004
41. Special Regulation sice dancing. International Skating Union, 2004

## 42. USFSA Basic Skills.