

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва по фигурному катанию на
коньках**

Приложение
от 25 июля 2023 года к приказу № 112

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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного
Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 30 ноября 2022 года № 1092 (зарегистрировано рег. № 71653 от 19 декабря 2022 года)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничен

Санкт-Петербург
2023

Содержание:

1. Пояснительная записка – 4 стр.

Краткая характеристика вида спорта.

Специфика организации учебно-учебно-тренировочного процесса.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов.

Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условия.

2. Нормативная часть – 10 стр.

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

2.2 Планируемые показатели соревновательной деятельности.

2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

2.5 Учебно-тренировочные мероприятия.

2.6 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

2.7 Оборудование и спортивный инвентарь.

2.8 Объем индивидуальной спортивной подготовки.

2.9 Структура годичного цикла.

2.10 Режимы учебно-тренировочной работы. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.

3. Методическая часть - стр. 25

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

3.1.1 Этап начальной подготовки. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.1.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.2 Рекомендации по планированию спортивных результатов

3.3 Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.

3.3.1 Врачебно-педагогическое наблюдение.

3.3.2 Психологический контроль.

3.3.3 Биохимический контроль в спорте.

3.3.4 Рекомендации по организации психологической подготовки.

3.3.5 Планы применения восстановительных средств.

3.3.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

3.3.7 Планы инструкторской и судейской практики.

4 Система контроля и зачетные требования – стр. 54

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.

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 исследования.

5 План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий – стр. 65

Перечень информационного обеспечения – стр. 66

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Фигурное катание на коньках - олимпийский вид спорта, впервые был включён в летние Олимпийские игры в 1908 году, а в зимние Олимпийские игры в 1924 году и стал постоянным пунктом спортивной программы зимних Олимпийских игр.

Фигурное катание на коньках относится к сложно-координационным видам спорта. Основная задача заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и синхронное катание на коньках.

Фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов - прыжками, вращениями, шагами. Чем выше качество и сложность исполняемых элементов, тем выше уровень спортсмена. Важным критерием также являются: связь движение спортсмена с музыкой, хореография, представление, пластичность, эстетичность, артистизм, композиция.

Задача спортсменов в парном катании продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, вращения, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этой дисциплине фигурного катания: это поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, парные и параллельные вращения.

В спортивных танцах на льду, с технической точки зрения, основное внимание уделено совместному исполнению шагов и поворотов в стандартных и нестандартных танцевальных позициях, причем не допускаются длительные разъединения партнеров. В отличие от парного фигурного катания, в спортивных танцах важной составляющей успеха является высококлассное скольжение, плавность движений, танцевальность, хореография и привлекательный внешний вид пары, поэтому большое внимание уделено музыкальному сопровождению и тщательному подбору костюмов для каждой программы соревнований.

Команда по синхронному катанию насчитывает 16 фигуристов. Команда может включать женщин и мужчин. Ни техника, ни скольжение, ни исполнение отдельных элементов в синхронном катании от классического фигурного катания на коньках не отличаются. Но есть специфика катания в команде, которая вносит свои коррективы в исполнение элементов. Целью является выступление команды как единого целого. В синхронном катании есть свои обязательные элементы, такие как: круг, линия, колесо, пересечения, блоки, алезгоны. Запрещенные движения: пересечения, включающие спирали назад и др.

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 фигуристы выступают перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые 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, совершенствования спортивного мастерства.

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 30 ноября 2022 года № 1092);
- 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 года № 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 учебно-тренировочного процесса на отделении фигурного катания на коньках. Программа регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего учебно-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 учебно-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 учебно-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 – 3 года. Для занятий принимаются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и успешно сдавшие контрольные требования предшествующего этапа.

Продолжительность занятий на данном этапе составляет 2-3 года, осуществляется спортивная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для занятий на следующем учебно-тренировочном этапе подготовки.

Основные задачи подготовки: обучение базовым основам техники элементов фигурного катания; 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, приобретение соревновательного опыта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет. Целевая направленность спортивной подготовки – овладение и совершенствование основами техники избранного вида спорта. Продолжительность занятий на данном этапе 5 лет.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объёмов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки, увеличение 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 – без ограничений. Данный этап подготовки соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики квалифицированного спортсмена на уровне юниорской и взрослой 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 техникой и тактикой фигурного катания на коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ;
- освоение высоких учебно-тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений. На данном этапе учебно-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:

- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;
- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;
- совершенствование исполнения всех элементов 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 спортсменов может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки на базе Учреждения сроком до четырех лет (до 10% от количества занимающихся).

Регламент учебно-тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта, ведется в соответствии с годовым планом и рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель учебно-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.

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-преподаватель – физическое лицо, имеющее соответствующее образование и осуществляющее проведение со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.
- Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию. Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлена 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 оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям.

СШОР должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации

Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям.

Требования к кадрам СШОР:

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

- **на этапе начальной подготовки:** среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - по методике обучения базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера-преподавателя. Без предъявления требований к стажу;

- **на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):** среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения по виду спорта (группе спортивных дисциплин), либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера-преподавателя.

Требования к опыту практической работы: не менее года в области реализации программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта или наличие опыта результативного (1-6 место) участия в качестве спортсмена в официальных общероссийских или международных спортивных соревнованиях, присвоенной квалификационной категории тренера-преподавателя, либо выполнение нормативов на звание мастер спорта России;

- **на этапах ССМ и ВСМ:** высшее образование - бакалавриат в области физической культуры и спорта или высшее образование - бакалавриат (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения, профессионального спортивного совершенствования по виду спорта (группе спортивных дисциплин), либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера-преподавателя не ниже первой.

Требования к опыту практической работы: не менее трех лет в области реализации программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных программ в сфере физической культуры и спорта или наличие опыта результативного участия в качестве спортсмена в составе спортивной сборной команды Российской Федерации или профессиональной команды в официальных международных спортивных соревнованиях (1-6 место в итоговом протоколе), наличие присвоенной квалификационной категории тренера-преподавателя не ниже первой или выполнение норматива мастер спорта России».

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

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической подготовке и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера-преподавателя к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты:

- тренеры-преподаватели по хореографии;
- специалисты по акробатике;
- преподаватели бальных танцев;
- специалисты по использованию в учебно-тренировочном процессе специализированных устройств и тренажеров (лонжи стационарные и переносные, переносной вращающийся вестибулярный тренажер, тренажер «ледовая карусель» и пр.)
- и другие.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие стандартной ледовой площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие спортивного зала для разминок и занятий по ОФП и СФП;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе, при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит основные требования:

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Для спортивной дисциплины «одиночное катание»			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Для спортивных дисциплин «парное катание», «танцы на льду»			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

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

2.2 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, Европейский Юношеский фестиваль, Европейские Юношеские Игры, Спартакиады учащихся/молодежи России. Для начинающих фигуристов основными могут быть первенство СШ, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится учебно-тренировочный процесс, изменяются объем, интенсивность, содержание тренировок и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку, должно принять участие в отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах.

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

Объем соревновательной деятельности

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) официальных спортивных соревнований и правилам виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) официальных спортивных соревнований 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.

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе спортивных мероприятий и положениями (регламентами) спортивных соревнований и спортивных мероприятий.

2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28	28-32
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456	1456-1664

2.4 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 занятий) 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 учебно-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 в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

2.5 Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	18

	общей и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.6 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15	7-10
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9	9-11	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45	45-50	50-60

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2-4
6.	Хореографическая подготовка	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15	5-10
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-6	1-6	5-9	5-9
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

2.7 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10

15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
3.	Чехлы на лезвия	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.8 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план учебно-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 (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

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

Объем и интенсивность учебно-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 (перетренированность), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель 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 на предыдущих тренировках;
- степень восстановления после предыдущих тренировок.

После того как определено общее направление учебно-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 учебно-тренировочной работы.

2.9 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 учебно-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 (1—2 месяца) и специально-подготовительный (2 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

2.10 Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке фигуристов.

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

Одиночное катание.

Этапы спортивной подготовки	Период	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)	Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часов)	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Начальной подготовки	1 год	6-7	10-15	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 3 юношеский разряд

	2 год	7-8	10-15	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 3 юношеский разряд, 2 юношеский разряд
	3 год	8-9	10-15	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 2 юношеский разряд, 1 юношеский разряд
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	12-13	3-4	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС
	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%. У них довольно длинные руки и ноги, широкие плечи и таз, длинное туловище (31% роста). Оптимальный рост юношей в 17-23 года – 180 см, вес – 80 кг; у девушек – рост 150 см, вес – 40-45 кг. Основной тип телосложения – мускульный, значительно реже – мускульно-грудной. Партнерши относятся в основном к мезосомному типу.

На тренировочных этапах (этап спортивной специализации) создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании. Эти спортсмены уже владеют хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений, шагов, поворотов, их комбинаций и т.д. Поэтому основное направление работы тренера-преподавателя со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения элементов 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 элементы как отдельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги и повороты, хореографические последовательности).

Для овладения элементами парного катания и в первую очередь поддержкам, 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 поддержкам 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 и набивным мячом. Наряду с отягощением при обучении поддержкам 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 овладении подкруткой на начальном этапе необходимо научить партнера резко выталкивать партнершу вверх. Этому способствуют специальные упражнения с резиновым амортизатором и набивным мячом.

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 поясице, 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 стенки, 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 вперед и назад отдельно и в паре (в позициях: рука в руке, бок о бок); выполнение шагов и поворотов отдельно и в паре (параллельно, последовательно) по прямой, по кругу, по серпантину; выполнение вращений отдельно и в паре (волчок, либела); прыжков во вращение (раздельно) в волчок, в ласточке; выполнение прыжков: аксель, всех двойных и тройных прыжков, каскадов прыжков; выполнение простейших поддержек (группы: 1, 2, 3) с различных заходов, в различных хватах; выполнение

подкруток в 1 и 2 оборота; выполнение выбросов в 1 и 2 оборота; выполнение тодесов: вперед внутрь, вперед наружу.

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. Изучение и совершенствование следующих элементов: различных поддержек 4 и 5 групп, тройной подкрутки, выбросы в 3 оборота, тройных прыжков, каскадов и комбинаций из двух тройных прыжков, параллельного вращения, парного комбинированного вращения, тодесов, хореографических последовательностей, дорожек шагов, соединительных элементов со сложной работой ног, элементов короткой и произвольной программ в соответствии с правилами ИСУ.

Этап ССМ направлен на совершенствование соревновательных программ по нормативам разряда кандидата в мастера спорта.

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 элементов парного катания 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;

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. На этом этапе ОФП используется по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которого 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.

Для парников, выступающих на соревнованиях самого высокого ранга в учебно-тренировочный процесс необходимо включать совершенствование поддержек группы 5 (лассо, лассо на одной руке с модификациями позиций партнерши, сменой хватов); тройных прыжков, комбинаций и каскадов тройных прыжков, тодесов, сложных раздельных и парных комбинированных вращений, предусматривающих оригинальный заход и наличие черт, которые повышают их уровень; усложнение шагов и поворотов.

Этапы спортивной подготовки	Период	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)	Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часов)	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Учебно-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 – 170 см, вес тела 50-55 кг; у юношей рост 180 см, вес 65-70 кг.

На учебно-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, вращений, шагов, поворотов, их комбинаций, хореографических последовательностей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров-преподавателей со спортсменами связано с освоением и совершенствованием техники исполнения элементов спортивных танцев на льду (шаги и повороты обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, поворотов, шагов, их связок и комбинаций).

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов – парников, за исключением тех, которые используются для разучивания поддержек на вытянутых руках над головой и подкруток. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией, бальными и современными танцами, актерским мастерством, растяжкой, балетом.

Средствами СТП для танцоров на этом этапе являются совершенствование уровня скольжения: шассе, перебежки вперед и назад; кросс-роллы; зубцовые шаги; моухоки и чоктау (открытые, закрытые и маховые) повороты: тройки, повороты по типу Американского, Европейского и Равенбургского вальсов; скобки, крюки, выкрюки, твиззлы, серии синхронных твиззлов в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; танцевальные отдельные вращения, комбинированные совместные вращения. Упражнения, направленные на разучивание движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: поддержки по прямой, по кругу, вращающаяся, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; танцевальные прыжки, подскоки.

Весь комплекс этих элементов необходимо разучить отдельно, а затем в паре (совместно) в следующих танцевальных позициях: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, киллиан и его модификации: обратный киллиан, открытый киллиан, закрытый киллиан, 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 и поворотов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов в паре в требуемой позиции. 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 и элементов, доводя ее до совершенной степени исполнения. Продолжают разучивание новых обязательных танцев: рокер-фокстрот, квикстеп, Вестминстерский вальс, пасодобль, Венский вальс. Совершенствуют ранее изученные танцы. Кроме обязательных танцев, уделяется внимание совершенствованию твиззлов исполняемым параллельно обоими партнерами, как минимум трем различным поддержкам продолжительностью не менее 6 секунд, одному вращению в любой позиции и хватах (минимум 3 оборота) для обоих партнеров; дорожкам шагов по диагонали или по кругу без предписанных элементов. На этом этапе танцоры выступают в соревнованиях не только с коротким танцем, 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 ритм-танца - только 1 поддержка, две серии предписанных шагов и поворотов, секция параллельных твиззлов, дорожка шагов. 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 – 2 поддержки, танцевальное комбинированное вращение, дорожки шагов, хореографическая последовательность, а также одна секция параллельных твиззлов. 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 элементов в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы;
- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;

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 которого 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.

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

На этапе высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется таким методам тренировки, которые способствуют повышению качества исполнения и повышению уровней исполнения танцевальных элементов 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 учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часов)	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	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

специализации)	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	
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 — стандартная хоккейная коробка.

Состав команд включает в себя 20 человек (4 запасных). Официально — не более 6 мужчин. В синхронном катании есть четыре возрастные категории:

- категория «Пре-новисы» - 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:

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до 2-х лет занятий.

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.

Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) - свыше 2-х лет занятий.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (1 года занятий).

Совершенствование общей и специальной физической подготовки, дальнейшее изучение и совершенствование техники синхронного фигурного катания, совершенствование хореографической подготовки, участие в городских, всероссийских и международных соревнованиях, выполнение/подтверждение норматива кандидата в мастера спорта, вхождение в состав сборной команды России.

Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года занятий).

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

Этапы спортивной подготовки	Период	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)	Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часов)	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 год	10-13	20	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. На начало года - 2 разряд, 1 разряд.
	4 год	10-14	20	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Выполнение, подтверждение 1 разряда, Выполнение КМС
	5 год	10-15	20	22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	13-19	20	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение КМС
	2 год	14-19	20	32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение КМС, выполнение МС
	3 год	15-19	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 учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводят на большом льду и малом катке, 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 общефизической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

3.1.1 Этап начальной подготовки.

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочный материал для занимающихся в группах начальной подготовки. Средства технико-тактической подготовки. Общая техническая подготовка.

Организация учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки предусматривает регулярные занятия.

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

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

Занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным администрацией СШОР в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы для каждой группы.

Подготовка должна осуществляться на основе следующих методических положений:

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

В группах начальной подготовки особое внимание следует уделять всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья юных спортсменов, изучению базовых знаний, умений и навыков фигурного катания, формированию правильности осанки, овладению основными двигательными навыками, овладению техникой фигурного катания на коньках. При подборе упражнений следует акцентировать внимание на развитие основных качеств фигуриста: быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести и гибкости.

Большое внимание тренеров-преподавателей в работе с занимающимися группы следует уделять воспитанию морально-волевых качеств у юных спортсменов. Эти задачи осуществляются в течение всего учебно-тренировочного процесса.

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах осуществляется в соответствии с планами, программой и графиком расчета учебно-тренировочных часов.

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20
Участие в спортивных соревнованиях, тренерско-преподавательская и судейская практика (%)	1-2	1-3
Техническая подготовка (%)	30-45	30-45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3
Хореографическая подготовка (%)	10-20	15-20
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2
Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3
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-преподавателя. 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 занятий

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.

Общеразвивающие 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 (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок: ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднятие и опускание на полупальцы, 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 на двух и на одной ноге (одинарные, двойные).

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 – поднятие другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднятие другой с движениями руками; то же с поворотами

туловища, танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик», «флажок», «Бильман» 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 на спинере. Упражнения с резиной.

Прыжки на скакалке на двух и на одной ноге. Изучение двойных прыжков на скакалке.

Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Прыжки (туры) в 2 и более оборотов в группировке. Имитация прыжков – перекидной в 0,5 оборота, Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц.

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 1,2,3,4,5. Демиплие (полуприседание) на 1,2, 4 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 релевелянт. Батман тандю. Гранд 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 1,2,4 и 5 позиций. Простое адажио.

Танцевальные элементы. Постановка танца на основе пройденного материала.

Спортивно-техническая подготовка.

Изучение шагов и поворотов (дуги по восьмерке, тройки №7 по восьмерке, моу хок, перебежки, двукратные тройки, зубцовые шаги, вальсовый шаг и др.). Все шаги и повороты изучаются в обе стороны, на правой и левой ногах.

Формирование знаний, умений и навыков правильной прыжковой разминки: блинчики (0,5 оборота, в один оборот), цак, различные вариации прыжковых упражнений. Изучение техники вращения «задний винт» с правильным положением группировки)

Изучение техники одинарных и двойных прыжков и каскадов с ними: аксель, сальхов, тулуп, риттбергер, флип, лутц.

Изучение техники вращений волчок и либела на левой ноге в классических позициях, а после изучение различных вариаций в базовых положениях.

Ласточка, бильман, флажок - ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН. Кораблики в обе стороны

Циркули ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН.

Постановка программы и участие в соревнованиях по 3 юношескому разряду.

Группа начальной подготовки 2 года занятий

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, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; бег с высоко поднимая колени; бег скрестным шагом, ходьба выпадами, в приседе, бег 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: спрыгивания с высоты с последующим выпрыгиваем вверх. 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 полу-приседа 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.

Упражнения на увеличение диапазоны голеностопного сустава: подъем на полу-пальцы на двух и на одной ноге.

Позы: «ласточка», «пистолетик», «флажок», «Бильман» 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 на спинере. Упражнения с резиной.

Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Изучение двойных прыжков на скакалке.

Прыжки (туры) в 2 и более оборотов в группировке. Имитация прыжков в два оборота – Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц.

Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий. Музыкальные игры.

Хореографическая подготовка. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Гранд-плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман-фраппе, батман-девелоппе. Пор-де-бра из 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полу-пальцы). Гранд батман пуанте крестом. Гранд-плие по 1, 2, 4 и 5 позициям.

Ронд-де-жамб партер на деми-плие 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 шагов и поворотов (дуги по восьмерке, тройки №7 по восьмерке, моу хок, перебежки, двукратные тройки, зубцовые шаги, вальсовый шаг и др.). Все шаги и повороты выполняются в обе стороны, на правой и левой ногах.

Формирование знаний, умений и навыков правильной прыжковой разминки: блинчики (0,5 оборота, в один оборот), цак, различные вариации прыжковых упражнений.

Изучение техники двойных прыжков и каскадов с ними: аксель, сальхов, тулуп, риттбергер, флип, лутц.

Изучение техники вращений волчок и либела на правой ноге в классических позициях, а после изучение различных вариаций в базовых положениях.

Ласточка, бильман, флажок - ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН. Кораблики в обе стороны
Постановка программы и участие в соревнованиях по 2 юношескому разряду.

Группа начальной подготовки 3 года занятий

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 полу-пальцах с различными движениями рук и позами.

Акробатические упражнения. Повторение упражнения предыдущей группы и изучение новых сложных 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.

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 полу-пальцах; 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.

Изучение тройных прыжков на скакалке.

Упражнения на спинере. Упражнения с резиной.

Прыжки (туры) в 2 и более оборотов в группировке. Имитация прыжков в два и три оборота – Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц.

Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

Хореографическая подготовка. Повторение пройденного и разучивание нового.

Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд Батман в позах. Изучение закलों. 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. Совершенствование техники шагов и поворотов (дуги по восьмерке, тройки №7 по восьмерке, мою хок, перебежки, двукратные тройки, зубцовые шаги, вальсовый шаг, чок тау, риттбергерский шаг, и др.). Все шаги и повороты выполняются в обе стороны, на правой и левой ногах.

Изучение техники двойных прыжков и каскадов с ними: аксель, сальхов, тулуп, риттбергер, флип, лутц.

Изучение техники двойного акселя и тройных прыжков.

Совершенствование техники вращений волчок и либела на обеих ногах в классических позициях, а после изучение новых различных вариаций в базовых положениях. Изучение вращения закलों.

Ласточка, бильман, флажок - ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН. Кораблики в обе стороны

Постановка программы и участие в соревнованиях по 1 юношескому разряду.

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

Виды спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	10-20	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	17-20	15-20
Участие в спортивных соревнованиях, тренерско-преподавательская и судейская практика (%)	2-4	7-9
Техническая подготовка (%)	40-45	40-45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-5
Хореографическая подготовка (%)	15-20	15-20
Инструкторская и судейская практика (%)	1-6	1-6
Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4
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 (%)	9-10	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-15	7-10
Участие в спортивных соревнованиях, тренерско-преподавательская и судейская практика (%)	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	45-50	50-60
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4
Хореографическая подготовка (%)	10-15	5-10
Инструкторская и судейская практика (%)	5-9	5-9
Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	4-6
Общее количество часов в год	1456	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.

Анализируя результаты соревнований, можно судить об эффективности работы.

Основными формами учебно-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, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей тренировки в качестве помощника тренера-преподавателя.

Работа в спортивных школах (СШОР) требует обязательного привлечения на всех этапах тренеров-преподавателей по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, и др.) при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду, с оплатой труда 50%, предусмотренной для основного тренера-преподавателя.

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

В учебно-тренировочных группах свыше двух лет занимающиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 22 часов (6 раз в неделю).

Структура годового 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 подготовки организма спортсмена к основному (соревновательному) периоду. Техническая подготовка – разучивание упражнений по скольжению, разучивание тройных и отработка двойных прыжков и каскадов, разучивание и совершенствование вращений, занятия хореографией, актерским мастерством, постановка новых программ.

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

Задачами основного (соревновательного) периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее разучивание тройных и отработка двойных прыжков и каскадов, разучивание и совершенствование вращений, занятия хореографией (в частности стабильность и качество исполнения прыжков и вращений).

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене учебно-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 учебно-тренировочных занятий.

Общие требования:

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

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

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

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

— соблюдать чистоту и гигиенические требования;

— внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя;

— отлучаться с занятия только с разрешения тренера-преподавателя;

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

— не выходить на лед в чехлах или обычной обуви;

— содержать в чистоте спортивный инвентарь.

— точить коньки по согласованию с тренером-преподавателем.

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

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

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

7. Участники занятий обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

Правила техники безопасности перед началом спортивных занятий.

1. Перед началом занятий тренер-преподаватель 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-преподаватель 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 тренер-преподаватель.

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-преподавателю. 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. При проведении спортивных соревнований обязательно присутствие медика.

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

5. Участники соревнований обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

Техника безопасности при занятиях хореографией.

Для занятий хореографией 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:

- с медицинским допуском и не имеющие противопоказаний для занятий спортом;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную или специальную обувь с нескользкой подошвой и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Находиться в спортивном (танцевальном) зале без тренера-преподавателя не разрешается.

Занимающийся должен:

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила поведения в танцевальном зале;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.
- за несоблюдение мер безопасности с занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д.);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения;
- выполнить разминку.

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении занимающийся должен:

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя;
- избегать столкновений с другими занимающимися, «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 занимающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других занимающихся, с которыми может произойти столкновение;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.
- 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-преподавателя;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие и организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

Занимающийся должен:

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

Техника безопасности при проведении занятий на льду.

Общие положения.

1. При проведении занятий (тренировок) тренер-преподаватель обязан точно выполнять правила внутреннего распорядка и требования настоящей инструкции.
2. Тренер-преподаватель на первом занятии инструктирует занимающихся и их родителей по правилам внутреннего распорядка, правилам посещения Ледового дворца, по технике безопасности и требованиям настоящей инструкции.
3. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременное прохождение врачебной комиссии, не допускает к занятиям лиц, не прошедших медосмотр.
4. К лицам, нарушающим дисциплину, правила внутреннего распорядка, технику безопасности, применяется внеплановый инструктаж.
5. Тренер-преподаватель обязан следить за состоянием спортивного инвентаря ледовых арен. О неисправностях спортивного оборудования и инвентаря сообщает дежурному администратору и делает соответствующие записи в Журналах осмотра и готовности по ТБ спортивных объектов к занятиям (посещению).

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

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

— обеспечивает организованный вход/выход учащихся в ледовый комплекс согласно расписанию;

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

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

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

Проведение занятий.

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

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

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

4. Тренеру-преподавателю запрещается покидать ледовую арену во время проведения занятий.

5. Присутствие посторонних лиц во время проведения занятий запрещается.

Завершение занятий.

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

2. Тренер-преподаватель 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-преподаватель информирует медицинскую часть.

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

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

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов.

Обучение проводить с использованием средств страховки. 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 спортсмену 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.

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.

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 учебно-тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя 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-преподаватель 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 учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода занимающегося на следующий этап.

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 учебно-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-преподавателем 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 учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером-преподавателем 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-преподавателем при планировании учебно-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 учебно-тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В фигурном катании на коньках обычно используется индивидуальная форма занятий. Она может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. 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, перетренированности, 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-преподаватель.

В годичном учебно-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 учебно-тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, 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 учебно-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 учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы, полу-выходные 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 общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

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

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

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки, основываясь на рекомендациях врача по спортивной медицине.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

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

3.3.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1. Теоретическая часть

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом

является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в г. Санкт-Петербурге	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в год
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в г. Санкт-Петербурге РУСАДА	1 раз в год
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год

	7. Семинар для тренер-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренер-преподаватель и родителей в процессе формирования антидопинговой	Ответственный за антидопинговое обеспечение в г. Санкт-Петербурге РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в г. Санкт-Петербурге РУСАДА	1 раз в год
	4. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных	Ответственный за антидопинговое обеспечение в г. Санкт-Петербурге РУСАДА	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Этап совершенства спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен
2. Семинар		«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в г. Санкт-Петербурге РУСАДА	2 раза в год
Этап высшего спортивного мастерства				

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1) Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2) Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача - перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек - 1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещённый список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещённых субстанций.
 - запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а

русскоязычная версия - на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс;

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе

запрещенных субстанций;

- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список

Общероссийские антидопинговые правила

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;

- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

- виды нарушений антидопинговых правил;

- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.

- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;

- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

- процедура допинг-контроля;

- пулы тестирования и система ADAMS;

- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
Запрещенный список
Общероссийские антидопинговые правила

3.3.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Со второго года занятий, занимающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. С третьего года необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С четвертого года занятий в учебно-тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На первом году занятий в группах совершенствования спортивного мастерства занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов со спортсменами младших возрастов. По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста.

На втором и далее годах занятий в группах совершенствования спортивного мастерства и группе высшего спортивного мастерства спортсмены должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных

нагрузок. Занимающиеся в данных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице.

Инструкторская и судейская практика

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по общей физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для изучения техники фигурного катания на коньках. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в спортивной организации.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста, оператора вводных данных, оператора видео-повтора, видео-оператора.	Судейство соревнований в спортивных организациях.	

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»

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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 индивидуальный отбор, на основании контрольных нормативов.

Группы начальной подготовки комплектуются 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, успешной сдачи контрольных нормативов и решения тренерско-преподавательского 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 учебно-тренировочного процесса, предполагающая больший 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. Контрольные нормативы могут изменяться в зависимости от этапа подготовки, от меняющихся правил фигурного катания. Они характеризуют уровень подготовки спортсменов.

Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение контрольных 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 врачебный 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 обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма занимающихся.

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 (антропометрические данные).

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	Слабордическая	Сильнордическая
5. Туловище		Короткое	Среднее	Очень длинное
6. Форма спины		Прямая	Сутуловатая	Сутулая
№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, выступание внутренних над- мышечков 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.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное
катание на коньках»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	

2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
	<p>Контрольные тесты для группы НП-1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебежки вперед — назад, тройка №7 по восьмерке, вальсовый шаг 2. Прыжки в 1 оборот с двух ног на две – «блинчики» 3. Задний винт (на правой ноге) 4. Аксель (попытка) 5. Прыжки в 1 оборот: сальхов (1S), ритбергер (1Lo), флип (1F) 6. Попытка двойных прыжков. 7. Каскад прыжков: 1+1 8. Вращение на одной ноге (волчок). 9. Внешний вид (антропометрические данные, соответствие виду спорта). Ориентировочно, девочки — рост до 115 см, вес до 18 кг, мальчики — рост до 120 см, вес до 23 кг. 10. Форма одежды на тестах: боди или купальник (плотно прилегающий к телу), лосины или колготки
	<p>Контрольные тесты для группы НП-2</p> <p>Элементы. Условия и оценка исполнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебежки вперед — назад; вальсовый шаг; 2-кратные тройки по восьмерке 2. Прыжки в 1 оборот с двух ног на две – «блинчики» 3. Прыжок Аксель (1A) 3. Двойные прыжки: 2S, 2Lo. Попытка прыжка: 2T 4. Каскад или комбинация из 2-х прыжков: 2+1. Попытка 2+2, 1+2 5. Вращение со сменой ноги волчок (CSSp), вращение либела (CSp) 6. Внешний вид (антропометрические данные, соответствие виду спорта) 7. Форма одежды на тестах: боди или купальник (плотно прилегающий к телу), лосины или колготки

	<p>Контрольные тесты для группы НП-3</p> <ul style="list-style-type: none"> — наличие III юношеского разряда (выписка из приказа о выполнении разряда) — наличие тестов по скольжению на текущий спортивный год <p>Элементы. Условия и оценка исполнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вальсовый шаг в обе стороны; 2-кратная тройка вперед наружу, внутрь; Ритбергерский шаг 2. Прыжок Аксель (1А) 3. Прыжки в два оборота: сальхов (2S), тулуп (2T), ритбергер (2Lo), флип (2F). 4. Попытка Каскада из 2-х прыжков: 2+2 5. Вращение со сменой ноги в позиции волчок (CSSp) 6. Вращение в позиции либела (CSp) 7. Внешний вид (антропометрические данные, соответствие виду спорта) 8. Форма одежды на тестах: боди или купальник (плотно прилегающий к телу), лосины или колготки
--	---

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки могут изменяться в соответствии с современными тенденциями развития российского и мирового фигурного катания на коньках. Все изменения и дополнения вносятся локальным документом Учреждения и утверждаются Директором.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35

2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Одиночное катание	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
	<u>Контрольные нормативы определяются ежегодно локальным документом Учреждения и утверждаются Директором в соответствии с современными тенденциями развития российского и мирового фигурного катания на коньках.</u>
Парное катание	
Обязательная техническая программа	
Техническое мастерство	<ol style="list-style-type: none"> 1. Параллельный прыжок 2. Подкрутка 3. Выброс 4. Поддержка 5. Парное вращение 6. Тодес 7. Дорожка шагов <u>Уровни и сложность определяются ежегодно локальным приказом Учреждения и утверждаются Директором в соответствии с современными тенденциями развития российского и мирового фигурного катания на коньках.</u>
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Танцы на льду	
Обязательная техническая программа	
Техническое мастерство	<ol style="list-style-type: none"> 1. Твиззлы 2. Дорожка шагов 3. Поддержка 4. Кейпоинт

	5. Вращение <u>Уровни и сложность определяются ежегодно локальным приказом Учреждения и утверждаются Директором в соответствии с современными тенденциями развития российского и мирового фигурного катания на коньках.</u>
Спортивный разряд	1 юношеский разряд - первый спортивный разряд
Синхронное катание	
Обязательная техническая программа	
Техническое мастерство	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.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,00	-
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-

1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Одиночное катание	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Полный набор тройных прыжков 2. Каскад 3+3
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Парное катание	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Параллельный прыжок 2. Подкрутка 3. Выброс 4. Поддержка 5. Парное вращение 6. Тодес
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Танцы на льду	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
	ССМ, ВСМ <ol style="list-style-type: none"> 1. Твиззлы 2. Дорожка шагов 3. Поддержка 4. Кейпоинт 5. Вращение
Спортивное звание	Кандидат в мастера спорта
Синхронное катание на коньках	

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
	1. Дорожка шагов с серией твиззлов 2. Спирали–алезгон 180 гадусов со сменой ребра, бильманн со сменой ребра 3. Спирали – кораблик со сменой ноги 4. Прыжок –аксель с кораблика с руками вверх 5. Вращение-сложная вариация в положении стоя 6. Антропометрические данные
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2	8,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее 215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение 5 оборотов	с	не более 2,77	2,55
2.2.	Многоскоки 20 м	с	не более 4,7	
2.3.	Бег на 400 м	с	не более 81,3	84,5
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее 2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
Одиночное катание				

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
Парное катание	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Параллельный прыжок 2. Подкрутка 3. Выброс 4. Поддержка 5. Парное вращение 6. Тодес 7. Дорожка шагов
Спортивное звание	Мастер спорта, мастер спорта России международного класса
Танцы на льду	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
	ССМ, ВСМ <ol style="list-style-type: none"> 1. Твиззлы 2. Дорожка шагов 3. Поддержка 4. Кейпоинт 5. Вращение
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Синхронное катание на коньках	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дорожка шагов с серией твиззлов 2. Спирали–алезгон 180 гадусов со сменой ребра, бильманн со сменой ребра 3. Спирали – кораблик со сменой ноги 4. Прыжок –аксель с кораблика с руками вверх 5. Вращение-сложная вариация в положении стоя 6. Антропометрические данные
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса

По результатам сдачи КПН в декабре текущего сезона спортсмены могут быть переведены с испытательным сроком (при отрицательной сдаче КПН) и контролем на апрель-май следующего календарного года (вторые переводные тесты в

спортивном сезоне). Это будет означать, что спортсмен переведен условно. Ему дается возможность продолжать тренироваться, повышать уровень своей квалификации, возможность прогрессировать, но при повторной отрицательной сдаче КПН в апреле-мае следующего календарного года он будет отчислен.

Учебно-тренировочный этап формируется из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущем этапе и успешно сдавших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке (одиночное катание: до 2-х лет – минимально 2 юношеский разряд, свыше 2-х лет – минимально 3 спортивный разряд). В учебно-тренировочные группы танцев на льду, парного катания и синхронного катания 1 года занятий могут быть зачислены спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на предыдущем этапе и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке, а также наличие 1 юношеского разряда для групп танцев на льду, 1 спортивного разряда для групп парного катания, 2 спортивного разряда для групп синхронного катания и вступительного тестирования в данные группы.

На этап **совершенствования спортивного мастерства на основании медицинского заключения** зачисляются на конкурсной основе спортсмены, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет, выполнившие разрядные требования КМС и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы.

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

В данной программе излагается материал в полном объеме для учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства 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.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивных школах в соответствии с учебно-тренировочными планами, рассчитанными на 46 недель занятий в год непосредственно в спортивных школах и 6 недель – это тренировки 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 занимающихся детской спортивной школы. Контрольно-переводные тесты проводят в соответствии с внутренним календарем СШОР в установленные сроки (декабрь, апрель – ежегодно). Требования контрольно-переводных нормативов в первой половине спортивного сезона (декабрь) определяются ежегодно локальным приказом Учреждения и утверждаются Директором.

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

- 1) Бег 30м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. После 10-15-минутной разминки дается старт.
- 2) Бег на 400 м. Условия те же.
- 3) Бег на 1000 м. Условия те же.
- 4) Челночный бег 3x10м. Проводится 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.
- 5) Прыжок в длину с места. Выполняют толчком с двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
- 6) Прыжок вверх с места. Выполняется толчком с двух ног взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.
- 7) Подтягивание из вися на перекладине. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.
- 8) Бросок набивного мяча весом 2 кг руками вперед из-за головы. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках за 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.

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. Варданын 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 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
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 - 2003.
40. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004
41. Special Regulation sice dancing. International Skating Union, 2004
42. USFSA Basic Skills.