**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва «Звездный лед»**

ПРИНЯТА
Решением Тренерского совета
Протокол № 10 от 28.10.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
_____ К.Д. Безматерных
« 28 » октября 2021 г.

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

**Программа разработана на основании:**
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 38

**Срок реализации программы на этапах**:
Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург
2021

# Содержание:

**1. Пояснительная записка ……..…….……..стр. 4**
1.1. Краткая характеристика вида спорта
1.2. Специфика организации тренировочного процесса
1.3. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов
1.4. Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям

**2. Нормативная часть …….……..……стр. 11**
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
2.4. Режимы тренировочной работы
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
2.6. Предельные тренировочные нагрузки
2.7. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки
2.10. Структура годичного цикла

**3. Методическая часть ……..стр. 25**
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
3.7. Планы применения восстановительных средств
3.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
3.9. Планы инструкторской и судейской практики

**4. Система контроля и зачетные требования ……..стр. 75**
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего

спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки
4.3. 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
4.4. 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. Перечень информационного обеспечения ……стр. 90**

**6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий…….. стр. 92**

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках (далее – Программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 38, с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки фигуристов в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Звездный лед» (далее – СШОР) и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по данному виду спорта.

В качестве основных направлений при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

## 1.1. Краткая характеристика вида спорта

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 сложнокоординационным 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 групповое синхронное катание.

Фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов – прыжками, вращениями, шагами, спиралями. Чем выше качество и сложность исполняемых элементов, тем выше уровень спортсмена. Важным критерием также являются: связь движение спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап – короткая программа, второй этап – произвольная программа.

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

В спортивных танцах на льду, с технической точки зрения, основное внимание уделено совместному исполнению танцевальных шагов в стандартных и нестандартных танцевальных позициях, причем не допускаются длительные разъединения партнеров. В отличии от парного фигурного катания, в спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары, поэтому большое внимание уделено музыкальному сопровождения и тщательному подбору костюмов для каждой программы соревнований. Благодаря этому спортивные танцы – один из самых зрелищных направлений в фигурном катании на коньках.

Команда по синхронному катанию насчитывает от 12 до 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 некая специфика катания в команде, которая вносит свои коррективы в исполнение элементов. Целью является выступление команды как единого целого. В синхронном катании есть свои особенные обязательные элементы, такие как: круг, линия, колесо, пересечения, блоки. Запрещенные движения: пересечения, включающие спирали назад и др. Соревнования по синхронному катанию состоят из короткой и произвольной программы.

Фигурному катанию свойственны смешанные упражнения, в которых преобладают ациклические движения. Многообразие форм движений, различный характер прилагаемых усилий требуют развития у фигуриста разных по характеру физических качеств.

Динамическая работа дополняется значительной долей статических упражнений. В связи с этим занятия фигурным катанием развивают как статическую, так и динамическую силу. Совершенствуются у фигуристов и такие физические качества, как гибкость и ловкость. С повышением квалификации спортсмена растет быстрота поступательных и вращательных движений, статическая выносливость при поддержании различных поз.

Этот вид спорта оказывает огромное влияние не только на развитие двигательного аппарата, но и на функции сенсорных систем организма. Многочисленные ускорения и замедления, наклоны и вращения, сложность сохранения равновесия на малой площади опоры повышают тонкость анализа положений и перемещений тела и развивают вестибулярный аппарат. Повышается мышечно-суставная и тактильная чувствительность, точность глазомера, дифференцировка слуховых ощущений, способность к комплексному восприятию информации от многих сенсорных систем (чувство льда).

Переменная мощность работы требует развития соответствующих физиологических свойств организма — адаптации двигательного аппарата и вегетативных систем к резким изменениям уровня рабочей активности. Это может быть обеспечено путем совершенствования регуляции перестроек различных функций, повышения скорости процессов врабатывания и восстановления. Переключения мощности работы сопровождаются и переключениями уровня энерготрат - от незначительных в обязательных программах, где невысока скорость и велика доля статического компонента, до больших — при быстрых и динамичных произвольных упражнениях.

Физиологические изменения в организме определяются не только величиной нагрузки, но и психологическим напряжением вследствие технической сложности многих элементов, а также высокой эмоциональностью, связанной с требованиями артистичности движений и их музыкальным сопровождением.

**Номер во всероссийском реестре видов спорта**

| Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер–код спортивной дисциплины |
|---|---|---|---|
| Фигурное катание на коньках | 050 000 3611 Я | Одиночное катание | 050 001 3611 Я |
| | | Парное катание | 050 002 3611 Я |
| | | Танцы на льду | 050 003 3611 Я |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Синхронное катание | 050 004 3811 Я |
| | | Командные соревнования | 050 005 3611 Л |

## 1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 01 сентября по 31 августа).

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

*Этап начальной подготовки*

Для занятий принимаются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие контрольные требования.

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

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

*Тренировочный этап*

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

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

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

*Этап совершенствования спортивного мастерства*

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

− функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;

− дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;

− прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;

− совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ парного и одиночного катания, оригинального и произвольного танцев в спортивных танцах на льду;

− освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

*Этап высшего спортивного мастерства*

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

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

Задачи:

− дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с изменяющимися требованиями судейской системы;

− повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;

− овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;

− овладение 4 уровнем исполнения соревновательных упражнений короткой и произвольной программ одиночного и парного катания, элементов оригинального и произвольного танцев.

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

С учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках» определяются следующие особенности подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Зачисление на указанный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап (год этапа), производится с учётом результатов установленными Программой. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению Тренерского совета, отчисляются из СШОР или предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно. Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Тренерского совета при разрешении врача.

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

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения спортивной подготовки СШОР использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

## 1.4. 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: наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее года;
- на этапах ССМ и ВСМ: наличие высшего профессионального образования и стаж работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии, назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

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

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В качестве второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться специалисты:

- тренеры по общей физической или специальной физической подготовке;
- хореографы,
- специалисты по акробатике;
- преподаватели бальных танцев;
- специалисты по использованию в тренировочном процессе специализированных устройств и тренажеров (лонжи стационарные и переносные, переносной вращающийся вестибулярный тренажер, тренажер «ледовая карусель» и пр.)
- и др.

*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 по возрасту, численному составу занимающихся, и другие требования к объему и режиму тренировочной деятельности.

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

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

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | |
|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | |
| | До года | Свыше года |
| Общая физическая подготовка (%) | 25-33 | 25-33 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 16-20 | 18-22 |
| Техническая подготовка (%) | 44-56 | 42-54 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-3 | 1-3 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-2 |

| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | |
|---|---|---|
| | Тренировочный этап | |
| | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 17-23 | 10-14 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 17-23 | 17-23 |
| Техническая подготовка (%) | 46-58 | 49-62 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 3-5 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4-6 | 7-9 |

| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | |
|---|---|---|
| | ССМ | ВСМ |
| Общая физическая подготовка (%) | 9-11 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 13-17 | 9-11 |
| Техническая подготовка (%) | 54-69 | 59-76 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 9-11 | 9-11 |

## 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | |
| | до года | свыше года |
| Контрольные | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - |
| Основные | 2 | 2 |

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|---|---|---|
| | Тренировочный этап | |
| | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 3 | 3 |
| Отборочные | 1 | 2-3 |
| Основные | 2 | 4-6 |

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|---|---|---|
| | ССМ | ВСМ |
| Контрольные | 3 | 3 |
| Отборочные | 2-3 | 3 |
| Основные | 5 | 6 |

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «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, и лица, ее осуществляющие, направляются СШОР на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Календарный план спортивных мероприятий СШОР ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календаря спортивных мероприятий Федерации фигурного катания на коньках России, Календаря спортивных мероприятий Федерации фигурного катания на коньках Санкт-Петербурга, прилагается к Программе и на основании его составляется планирование на год.

## 2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Содержание тренировочного процесса определяется Тренерским советом СШОР в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица СШОР. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией СШОР, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

**Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке фигуристов**

| Наименование этапа | Период подготовки | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) | Максимальная наполняемость групп (человек) | Максимальное количество тренировочных часов в неделю | Требования по физической и спортивной подготовке к концу года |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Этап начальной подготовки** | До года | 6 | 10 | 15 | 10 | Выполнение нормативов. Разряд – юн. фиг. - 3 юн. |
| | Свыше года | 6 | 10 | 15 | 14 | Выполнение нормативов. Разряд - 3-1 юн. |
| **Тренировочный этап** | До двух лет | 7 | 5 | 8 | 18 | Выполнение нормативов. Разряд III сп – II сп. |
| | Свыше двух лет | 7 | 5 | 8 | 22 | Выполнение нормативов. Разряд – II сп. – I сп. |
| **ССМ** | Без ограничений | 10 | 3 | 4 | 32 | Выполнение нормативов. КМС |
| **ВСМ** | Без ограничений | 12 | 1 | 4 | 32 | Выполнение нормативов. МС, МСМК, ЗМС |

Продолжительность одного занятия не должна превышать (в астрономических часах):

- в группах начальной подготовки – 2,5 часов.
- в группах тренировочного этапа (до двух лет) – 3-х часов;
- в группах тренировочного этапа (свыше двух лет), ССМ, ВСМ – 4-х часов

Основными формами тренировочной работы в СШОР являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторско-судейская практика
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- тестирование и контроль.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Перевод занимающихся с одного этапа на другой, отчисление из СШОР производится на основании соответствующего локального акта СШОР.

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

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающих заниматься фигурным катанием на коньках, успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний.

Систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачами медицинского осмотра являются:

- оценка уровня физического развития, определение уровня физической активности;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятии спортом;

- определение целесообразности занятий спортом с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья;

Кратность проведения медицинского осмотров и(или) обследований, а также медицинский допуск к выполнению нормативов, тренировочным занятиям, участию в соревнованиях осуществляется согласно приказу 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».

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

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания. Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые

перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит монотонной работы. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

| **Объем тренировочной нагрузки** | **Этапы и периоды спортивной подготовки** | |
|---|---|---|
| | **Этап начальной подготовки** | |
| | До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 10 | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 4-5 | 5-6 |
| Общее количество часов в год | 520 | 728 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 |

| **Объем тренировочной нагрузки** | **Этапы и периоды спортивной подготовки** | |
|---|---|---|
| | **Тренировочный этап** | |
| | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 18 | 22 |
| Количество тренировок в неделю | 8 | 12 |
| Общее количество часов в год | 936 | 1144 |
| Общее количество тренировок в год | 416 | 624 |

| **Объем тренировочной нагрузки** | **Этапы и периоды спортивной подготовки** | |
|---|---|---|
| | ССМ | ВСМ |
| Количество часов в неделю | 32 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 14 | 14 |
| Общее количество часов в год | 1664 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 728 | 728 |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана, определённого данной спортивной группе.

### Перечень тренировочных сборов

| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)** | **Оптимальное число участников сбора** |
|---|---|---|---|
| | | **Этап начальной подготовки** | |
| **1. Тренировочные сборы** | | | |
| 1.1. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | - |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | |
| 2.1. | По общей физической или специальной физической подготовке | - | - |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.2. | Сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | Определяется СШОР (по необходимости) |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | | **Оптимальное число участников сбора** |
| | | **ТЭ** | **ССМ** | **ВСМ** | |
| **1. Тренировочные сборы** | | | | | |
| 1.1. | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | 18 | 21 | 21 | Определяется СШОР |
| 1.2. | По подготовке к Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3. | По подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | 18 | 18 | |
| 1.4. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | | |
| 2.1. | По общей физической или специальной физической подготовке | 14 | 18 | 18 | Определяется СШОР |
| 2.2. | Восстановительные | До 14 | | | |
| 2.3. | Для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | |
| 2.4. | В каникулярный период | До 21 дня, но не более 2 раз в год | - | - | |

## 2.7. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств, выделенных СШОР на выполнение государственного задания на оказание услуг (работ) по спортивной подготовке.

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

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| **Оборудование, спортивный инвентарь** | | | |
| 1. | Ледоуборочная машина (машина для заливки льда) | штук | 2 |
| 2. | Фишки для разметки площади | штук | 40 |
| 3. | Станок для заточки коньков | штук | 4 |
| 4. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг.) | комплект | 5 |
| 5. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг. | Комплект | 3 |
| 6. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг. | Комплект | 2 |
| 7. | Зеркало настенное (12х2 м) | комплект | 1 |
| 8. | Инвентарь для заливки и уборки льда | комплект | 2 |
| 9. | Лонжа переносная | штук | 2 |
| 10. | Лонжа стационарная | штук | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11. | Магнитофон (CD проигрыватель) переносной | штук | 1 |
| 12. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 13. | Мини-батут | штук | 10 |
| 14. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг. | Комплект | 3 |
| 15. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 16. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 17. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 18. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 19. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 20. | Эспандер | штук | 4 |
| 21. | Полусфера гимнастическая | штук | 6 |
| 22. | Степ для фитнеса | штук | 10 |

## Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | этап начальной подготовки | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | |
| 1. | Костюм для соревнований | Штук | На занимающегося | - | - |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | Штук | На занимающегося | - | - |
| 3. | Футболка спортивная | Штук | На занимающегося | - | - |
| 4. | Чехол для коньков | Пара | На занимающегося | - | - |
| 5. | Ботинки для фигурного катания | Пара | На занимающегося | - | - |
| 6. | Лезвия для фигурного катания | Пара | На занимающегося | - | - |
| 7. | Наколенники | Пара | На занимающегося | - | - |
| 8. | Налокотники | Пара | На занимающегося | - | - |
| 9. | Шорты защитные | Штук | На занимающегося | - | - |

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ТЭ | | ССМ, ВСМ | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | |
| 1. | Ботинки для фигурного катания | Пара | На занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Костюм для соревнований | Штук | На занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | Штук | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Лезвия для фигурного катания | Пара | На занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Наколенники | Пара | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Налокотники | Пара | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Футболка спортивная | Штук | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Чехлы для коньков | Пара | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Шорты защитные | Штук | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |

## 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп

| Этапы спортивной подготовки | Спортивные разряды | Наполняемость групп (человек) |
|---|---|---|
| НП-1 | Юный фигурист-3 юн. | 10-15 |
| НП-2-3 | III юн - I юн. | |
| ТЭ-1-2 | I юн – II сп. | 5-8 |
| ТЭ-3-5 | II сп. – I сп. | 5-8 |
| ССМ | КМС | 3-4 |
| ВСМ | МС, МСМК, ЗМС | 1-3 |

## 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

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

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

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

1) объём и интенсивность нагрузки;

2) количество и характер упражнений;

3) очередность выполнения упражнений;

4) нагрузка в каждом упражнении;

5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

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

## 2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

*Цикличность тренировочного процесса*

Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность циклов:

- микроциклов - от 3 до 7-10 дней;
- мезоциклов - от 3 до 5-6 недель;
- макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев.

Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла около предельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

*Структура годичных и многолетних циклов*

Мезоциклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период*

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специально-

подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

*Соревновательный период*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого

спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*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.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

# 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

*Рекомендации по проведению тренировочных занятий*

Тренировочная работа в СШОР проводится круглогодично на основе данной Программы. Каждой тренировочной группой руководит тренер на протяжении всего периода обучения в СШОР. Тренировочные занятия проводят на льду, в спортивном зале, зале хореографии или на открытом воздухе в форме тренировки по общепринятой схеме.

Тренировочное занятие состоит из 3-х частей:

- подготовительной (или разминки);
- основной;
- заключительной.

В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения, упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

Тренер не допускает к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

Теоретический раздел Программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях.

Кроме занятий по расписанию, занимающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер может уменьшить для отдельных занимающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

### Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

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

Травмы при занятиях фигурным катанием могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;

- методические ошибки тренера при проведении тренировочного процесса;

- нарушение фигуристами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, коньков, оборудования и экипировки фигуристов;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом фигуристов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера;

- неправильная организация направления движения в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления;

- изменение функционального состояния организма фигуриста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по фигурному катанию на коньках.

- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех настоящих требований и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

*Общие требования к безопасности*

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

− соблюдать чистоту и гигиенические требования;

− внимательно слушать и выполнять все требования тренера;

− отлучаться с занятия только с разрешения тренера;

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

− не выходить на лед в чехлах или обычной обуви;

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

− отдавать коньки на заточку только по согласованию с тренером.

*Требования безопасности перед началом занятий*

Перед началом занятий тренер должен:

− проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на льду, в спортивном зале;

− провести визуальный осмотр пригодности спортивного инвентаря.

- при необходимости проветрить спортивный зал.

Занимающийся должен:

- под руководством тренера подготовить экипировку, инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся;
- проверить состояние ледовой арены и удостовериться в отсутствии препятствий;
- надеть легкую, теплую не стесняющую движений одежду, носки, перчатки. Ботинки должны быть подобраны по размеру;
- перед выходом на ледовую арену необходимо проверить правильность шнуровки коньков;
- из раздевалки до места занятий занимающиеся должны проходить в зачехленных коньках
- провести разминку.

*Требования безопасности во время занятий*

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- соблюдать интервал при движении на коньках по ледовой арене 3-4 метра;
- не стоять близко к спортсменам, которые выполняют упражнения на высокой скорости;
- при движении на ледовой арене запрещается резко останавливаться, а также отдыхать стоя на пути движения других спортсменов;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых же признаках обморожения;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу вызвав «скорую помощь».

*Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях*

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера сообщить о пожаре по телефону 112 и поставить в известность администрацию СШОР.

При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру. Тренер должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем в администрацию СШОР.

*Требования безопасности по окончании занятий*

Спортсмен должен:

- организованно покинуть место проведения занятий (ледовую арену, зал хореографии, спортивный зал);
- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь (ботинки);
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**Требования к технике безопасности в условиях соревнований**

*Общие требования безопасности*

- к спортивным соревнованиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения;
- спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

*Техника безопасности во время проведения соревнований*

- перед началом спортивных соревнований тренер должен провести с участниками инструктаж, провести разминку.
- процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены.
- начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров или судей.
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

За несоблюдение мер техники безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе и(или) соревновании.

## 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

| **Виды спортивной подготовки** | **Этап начальной подготовки** | |
|---|---|---|
| | **До года** | **Свыше года** |
| Общая физическая подготовка - часы (%) | 130-172 (25-33) | 182-240 (25-33) |
| Специальная физическая подготовка – часы (%) | 83-104 (16-20) | 131-160 (18-22) |
| Техническая подготовка – часы (%) | 229-291 (44-56) | 305-393 (42-54) |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – часы (%) | 5-16 (1-3) | 7-22 (1-3) |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика – часы (%) | 5-10 (1-2) | 7-14 (1-2) |
| Общее количество часов в год | 520 | 728 |

| **Виды спортивной подготовки** | **Тренировочный этап** | |
|---|---|---|
| | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Общая физическая подготовка - часы (%) | 130-172 (17-23) | 182-240 (10-14) |
| Специальная физическая подготовка – часы (%) | 83-104 (17-23) | 131-160 (17-23) |
| Техническая подготовка – часы (%) | 229-291 (46-58) | 305-393 (49-62) |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – часы (%) | 5-16 (2-4) | 7-22 (3-5) |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика – часы (%) | 5-10 (4-6) | 7-14 (7-9) |
| Общее количество часов в год | 936 | 1144 |

| Виды спортивной подготовки | ССМ | ВСМ |
|---|---|---|
| Общая физическая подготовка - часы (%) | 150-183 (9-11) | |
| Специальная физическая подготовка – часы (%) | 216-283 (13-17) | 150-183 (9-11) |
| Техническая подготовка – часы (%) | 898-1148 (54-69) | 981-1264 (59-76) |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – часы (%) | 33-66 (2-4) | |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика – часы (%) | 150-183 (9-11) | 150-183 (9-11) |
| Общее количество часов в год | 1664 | |

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мальчиков и девочек.

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

*Росто-весовые показатели*

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

*Сила*

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

*Быстрота*

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

*Скоростно-силовые качества*

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

*Выносливость*

Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

*Гибкость*

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

*Координационные способности*

Развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса многолетней подготовки юных фигуристов на этапах начальной подготовки сводится к следующему:

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

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

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

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

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

*Биологический возраст*

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

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов.

| **Морфофункциональные показатели, физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | | + | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | | | + | + | + | | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + | | | | | | | |
| Координационные способности | | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |

## 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к

возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

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

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

## 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

### Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

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

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

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

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

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровым).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

Про необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

## Психологический контроль

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.).

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.

## Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

- углубленное медицинское обследования (УМО).

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.

## 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

### Этап начальной подготовки

Задачи на этом этапе сводятся к:

- вовлечению максимального числа детей в систему подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках;

- формирование потребности к занятиям спортом.

Этап рассчитан на 3 года. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество.

Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков,

змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

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

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

Важным перед первым выходом на лёд, является обучение детей умению правильно падать вперёд и назад, с использованием гимнастических матов.

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием.

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

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

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

Основными формами тренировочной работы в СШОР являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

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

*Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):*

1. Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:

- элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
- прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5;2 оборота с различных подходов;
- элементам простых и сложных вращений с различных подходов.

2. Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.

3. Выполнение соответствующих разрядных нормативов.

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

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

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

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

*Основные задачи адаптационного периода:*

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

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

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

**Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах НП 1- года занятий в годичном макроцикле**

| **МЦ и МКЦ** | **Направленность** | **Уровень нагрузки<br>Виды подготовки** |
|---|---|---|
| ОП одинарный.<br>Втягивающий от 2 до 4 мкц | - доледовой адаптации | Средний<br>ОФП –80%<br>СФП – 20% + ритмика<br>45 мин. – 3 раза в нед. |
| ОП одинарный.<br>втягивающий<br>от 2 до 4 мкц<br>до 6-8 мкц | - ледовой адаптации | Средний<br>СТП – 30%<br>30-40 мин. 2-3 раза в нед.<br>ОФП –40%<br>СФП – 30% + ритмика<br>40 мин. – 2- 3 раза в нед. |
| ОП одинарный.<br>базовый<br>до 6-8 мкц | - ледовой адаптации;<br>- двигат.-коорд.;<br>- быстрота;<br>- гибкость | Средний<br>СТП – 30%<br>30-40 мин. 2-3 раза в нед.<br>ОФП –40%<br>СФП – 30% + ритмика<br>40 мин. – 2- 3 раза в нед. |
| ОП одинарный.<br>базовый<br>до 16-20 мкц | - техника;<br>- скорость<br>- скор.-силов.,<br>- ловкость,<br>- двиг.-коорд., | Средний<br>Средне-большой<br>Большой<br>СТП – 30% - 40%<br>45 мин. 3 раза в нед. |

| | | |
|---|---|---|
| | - гибкость<br>- общая выносливость | ОФП –40%<br>СФП – 30% + ритмика<br>45 мин. – 3 раза в нед. |
| Восстановит.<br>( в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП) | - психоэмоц. разгрузка<br>- гибкость,<br>- двиг.-коорд.,<br>- общая выносливость. | Небольшой<br>ОФП – 80%<br>СФП- 20%<br>игровой метод |

## Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах НП-2-3 года занятий в годичном макроцикле

| МЦ и МКЦ | Направленность | Уровень нагрузки<br>Виды подготовки |
|---|---|---|
| ОП одинарный.<br>втягивающий<br>от 2 мкц | - скорость<br>- скор.-силов.,<br>- ловкость,<br>- двиг.-коорд.,<br>- гибкость<br>- общая выносливость | Средний<br>ОФП –80%<br>СФП – 20% +хореогр.<br>ОФП+СФП<br>- 45 мин. – 5 раз в нед.<br>Хореография – 3 раза |
| ОП одинарный.<br>от 2 до 4 мкц | - быстрота реакции,<br>- ловкость,<br>- сила,<br>- спец. вынослив.,<br>- общая выносливость<br>- гибкость. | Средний<br>ОФП –70%<br>СФП – 30% +хореогр.<br>45 мин. – 5 раз в нед.<br>Хореограф. – 3 раза в нед. |
| ОП одинарный.<br>базовый<br>до 6- мкц | - техника,<br>- двиг. коорд.,<br>- скорость,<br>- скор.-силов.,<br>- гибкость,<br>- общая выносливость. | Средний<br>СТП – 50%<br>45 мин. 5 раз в нед.<br>ОФП –25%<br>СФП – 25% + хореогр.<br>40 мин. – 2- 3 раза в нед. |
| СП одинарный.<br>базовый<br>до 16 мкц | - техника;<br>- скорость<br>- скор.-силов.,<br>- ловкость,<br>- двиг.-коорд.,<br>- гибкость<br>- спец. вынесл.<br>- общая выносливость | Средне-большой<br>Большой<br>СТП – 70%<br>45 мин. 6 раз в нед.<br>ОФП –20%<br>СФП – 10% + хореогр.<br>45 мин. – 3 раза в нед. |
| Восстановит.<br>( в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП) | - психоэмоц. разгрузка<br>- гибкость,<br>- двиг.-коорд.,<br>- общая выносливость. | Небольшой<br>ОФП – 80%<br>СФП- 20%<br>игровой метод |

## Виды подготовки, средства и их направленность в группах НП 1-2 года

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

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

| | |
|---|---|
| стрелки.<br>- беговые вперед и назад по восьмерке;<br>- сальхов 1 оборот;<br>- дуги вперед с махами: 4-6 раз;<br>- лутц 0.5 оборота;<br>- комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп;<br>- тройки назад внутрь в обе стороны;<br>- вращение винт назад (минимум 3 оборота);<br>- вальс по восьмерке.<br>- Риттбергер 1об.;<br>- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер1 об.;<br>- вращение в волчке (минимум 3 оборота);<br>- комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу; (по часовой и против часовой стрелки);<br>- серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.<br>- Флип 1 об.;<br>- комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер;<br>- серия прыжков:<br>- 1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении "полу-шпагат" с приземлением через зубец на ход вперед внутрь – тулуп 1 об.<br>- вращение " либела " (минимум 3 оборота);<br>- комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге);<br>- тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;<br>- комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны)<br>- прыжок "шпагат";<br>- лутц 1 об.;<br>- комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов;<br>- аксель;<br>- комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов - 6<br>- шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки). | **Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2-ом году занятий.**<br>Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.<br>При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса.<br>Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2-3).<br>**В соревновательном периоде** на 2 году занятий сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле.<br>**Моделирование соревновательных ситуаций на 2-ом году занятий**<br>Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:<br>- моделирование соревновательной разминки;<br>- прокат соревновательных программ на разные трибуны;<br>- прокат в соревновательных костюмах;<br>- прокат после жеребьевки;<br>- моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.).<br>**Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей.**<br>Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации.<br>По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий.<br>Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы.<br>Возможна следующая последовательность:<br>- предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение;<br>- предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм;<br>- предлагается свободный выбор элементов и |

| | |
|---|---|
| | музыки;<br>- предлагается образ и музыкальное сопровождение;<br>- предлагается создать образ.<br>Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном. |
| ОФП - СФП –<br>ОБЩАЯ и<br>СПЕЦИАЛЬНАЯ<br>ФИЗИЧЕСКАЯ<br>ПОДГОТОВКА<br><br>**Средства ОФП**<br>- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;<br>- элементы различных видов спорта:<br>- легкой атлетики:<br>беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции);<br>прыжки в длину и высоту, метания);<br>- гимнастики (спортивной и художественной);<br>- подвижные игры;<br>- плавание;<br>- элементы спортивных игр.<br><br>**СФП**<br>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;<br>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;<br>Комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей;<br>Комплексы упражнений для развития гибкости;<br>Ритмика;<br>Хореография. | Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году занятий основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году занятий прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.<br>На втором году занятий ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.<br>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.<br>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.<br>Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.<br>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.<br>Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем. |

## Виды подготовки, средства и их направленность в группах НП-3 года

| Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений) | Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий |
|---|---|
| СТП – СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА<br><br>**Содержание**<br>- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);<br>- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);<br>- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;<br>- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;<br>- дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;<br>- дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;<br>- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;<br>- вращение на одной ноге: 3 оборота;<br>- Т-остановка наружу ребром с обеих ног;<br>- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.<br>- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;<br>- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;<br>- хоккейный тормоз правой или левой ногой;<br>- подскок "козлик";<br>- спираль вперед на правой и левой ноге;<br>- выпад вперед на правой и левой ноге.<br>- открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги;<br>- передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги;<br>- беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки;<br>- вращение "винт" - модификация для начинающих.<br>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;<br>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;<br>- перекидной прыжок с места;<br>- прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*<br>*Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.<br>Пример: исходное положение - правая нога назад наружу;<br>отталкивание - зубцом левой ноги;<br>приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.<br>- комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против | **На этапе становления навыка скольжения** каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны.<br>Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.<br>**На третьем году обучения** к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.<br>Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.<br>**Для ледовой разминки** подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.<br>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.<br>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.<br>С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.<br>Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.<br>**Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 3–году обучения.**<br>Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.<br>При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса.<br>Совершенствование элементов целесообразно |

| | |
|---|---|
| часовой стрелки;<br>- циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.<br>- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);<br>- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;<br>- вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);<br>- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов ;<br>- полу-флип;<br>- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.<br>- дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз;<br>- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;<br>- спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;<br>- тулуп 1 оборот;<br>- вальсовые тройки с левой и правой ноги;<br>- вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);<br>- шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.<br>- беговые вперед и назад по восьмерке;<br>- сальхов 1 оборот;<br>- дуги вперед с махами: 4-6 раз;<br>- лутц 0.5 оборота;<br>- комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп;<br>- тройки назад внутрь в обе стороны;<br>- вращение винт назад (минимум 3 оборота);<br>- вальс по восьмерке.<br>- Риттбергер 1об.;<br>- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер1 об.;<br>- вращение в волчке (минимум 3 оборота);<br>- комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу; (по часовой и против часовой стрелки);<br>- серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.<br>- Флип 1 об.;<br>- комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер;<br>- серия прыжков:<br>- 1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении "полу-шпагат" с приземлением через зубец на ход вперед внутрь – тулуп 1 об.<br>- вращение " либела " (минимум 3 оборота);<br>- комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге);<br>- тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;<br>- комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны)<br>- прыжок "шпагат";<br>- лутц 1 об.;<br>- комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов; | проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2-3).<br>На третьем году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что позволяет специфика физиологических особенностей детей данного возраста.<br>**Моделирование соревновательных ситуаций на 3 – году занятий**<br>Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:<br>- моделирование соревновательной разминки;<br>- прокат соревновательных программ на разные трибуны;<br>- прокат в соревновательных костюмах;<br>- прокат после жеребьевки;<br>- моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.).<br>**Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей.**<br>Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации.<br>По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды. Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы.<br>Возможна следующая последовательность:<br>- предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение;<br>- предлагается свободный выбор элементов,<br>но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм;<br>- предлагается свободный выбор элементов и музыки;<br>- предлагается образ и музыкальное сопровождение;<br>- предлагается создать образ.<br>Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном. |

| | |
|---|---|
| - аксель;<br>- комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов - 6<br>- шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки). | |
| ОФП - СФП –<br>ОБЩАЯ и<br>СПЕЦИАЛЬНАЯ<br>ФИЗИЧЕСКАЯ<br>ПОДГОТОВКА<br><br>**Средства ОФП**<br>- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;<br>- элементы различных видов спорта:<br>- легкой атлетики:<br>беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции);<br>прыжки в длину и высоту, метания);<br>- гимнастики (спортивной и художественной);<br>- подвижные игры;<br>- плавание;<br>- элементы спортивных игр.<br>**СФП**<br>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;<br>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;<br>Комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей;<br>Комплексы упражнений для развития гибкости;<br>Ритмика;<br>Хореография. | Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки.<br>На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.<br>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.<br>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.<br>Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.<br>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.<br>Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем. |

## Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На этап спортивной специализации зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам тестирования согласно федеральным стандартам.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники катания на коньках и физической подготовки занимающихся.

На тренировочном этапе подготовки создаются группы фигуристов, начинающие специализацию в парном катании, спортивные танцы и синхронное катание.

*Общефизическая подготовка:*

- упражнения на быстроту, выносливость (бег 30 м, прыжки в высоту, в длину, кросс)
- силовые упражнения (висы, упоры, подтягивание на гимнастической стенке, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса);

*Специальная физическая подготовка:*

- координация (челночный бег, прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге);

- упражнения на развитие силы (подъем туловища из положения лёжа, сгибание разгибание рук в упоре лежа);

- упражнение на развитие гибкости (шпагаты - продольный, поперечный, мост, выкрут прямых рук);

- работа с утяжелителями для рук и ног.

*Техническая подготовка:*

- изучение и совершенствование техники прыжков в 2, 2,5 и 3 оборота;

- изучение и совершенствование техники каскадов и комбинаций с прыжками в 2, 2,5 и 3 оборота;

- тесты по скольжению (соответствующие классификации) пункты 6,7,8;

- изучение и совершенствование техники исполнения вращений в соответствии с требованиями ЕВСК

- изучение соревновательных программ (короткой и произвольной) в соответствии с требованиями ЕВСК

## Парное катание

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

Для обучения специфическим элементам парного катания и в первую очередь 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. Наряду с отягощением при обучении поддержкам целесообразно использовать облегченные условия подъема (лонжу). В комплекс упражнений, выполняемых партнершей во вне ледовых условий нужно включать такие подводящие и имитационные упражнения, как ходьба на руках по параллельным брусьям, по гимнастическому бревну в позе, соответствующей позе поддержки.

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

Для выполнения тодеса рекомендуется провести цикл занятий по ОФП с основным упором на следующие упражнения: отжимание руками от пола; отжимание руками в положении упора спиной к гимнастической скамье с выведением таза наверх; упражнения для мышц брюшного пресса; для прямых мышц живота – складки; наклоны туловища с

упором ногами; для косых мышц живота – наклоны туловища из исходного положения – лежа на боку – вправо или влево с упором ногами, руки за головой; растяжки. Особое внимание следует уделять упражнениям на развитие спины и подвижности кистей рук партнера и партнерши, статическому удержанию веса тела в двух руках и одной (партнер); скручиванию в пояснице, скручивание плеч относительно таза с небольшими приседаниями (для партнерши).

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

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

-изучение навыков совместного катания – параллельное исполнение перебежек, шагов и поворотов, скольжение с переменой мест партнеров, изучение скольжения в различных хватах;

- изучение исполнению многооборотных прыжков параллельно с партнером;
- изучение исполнения параллельных вращения в различных базовых позициях;
- изучение парных вращений»
- изучение обводок, тодесов;
- изучение выбросов;
- изучение подкруток;
- изучение соревновательных программ (короткой и произвольной) в соответствии с требованиями ЕВСК.

## Синхронное катание

Обязательная техническая программа синхронного катания на коньках:

- шаги: маршевый шаг дуги вперед-наружу, вперед-внутрь, назад-наружу, назад внутрь, двойные тройки, шассе, кросс-ролы вперед, циркули, спирали простые, прыжок тройной, повороты на зубцах, перекидной, флип 0,5 оборота, мухоки, петли, крюки, выкрюки, чоктау;

- фигуры: круг вперед, прямая линия, параллельные линии, закрытый блок вперед, колесо вперед, произвольная программа не менее 10 фигур, в том числе круг (не менее 3 оборотов) спираль ходом назад свободная нога не ниже 90*) с не менее чем с одной сменой хвата и двумя различными видами шагов, три пересечения ходом вперёд-назад, линия с двумя различными видами шагов и одной сменой хвата, блок ходом вперёд-назад, два различных колеса ходом вперёд и назад с одной сменой хвата;

- хваты: рука в запястье, за плечо, за руки, за талию, за локоть, корзинное сплетение, скрестный хват.

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - свыше 2-хлет обучения. Дальнейшее повышение всесторонней физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Дальнейшее совершенствование специальных физических качеств фигуриста. Приобретение опыта участия в городских и областных соревнованиях.

## Танцы на льду

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

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

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

Средствами СТП для танцоров на этом этапе являются движения направленные на овладение техникой специфических танцевальных элементов, которые являются базовыми в спортивных танцах на льду (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; роллы; кроссроллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты по типу Американского, Европейского и Равенсбургского вальсов; троечные повороты партнеров вокруг общей оси, скобки, крюки, выкрюки, моух-

ок и чоктау (открытые, закрытые и маховые). Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения. Упражнения, направленные на обучение движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с в щением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 – этапа подготовительного и переходного периода по ОФП-СФП для групп ТЭ**

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

**Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 – этапа подготовительного и переходного периода по СТП для групп ТЭ**

| Дни МКЦ | Направленность | Уровень нагрузки |
|---|---|---|
| **1** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания.<br>Содействие развитию скоростных способностей.<br>Обучение и совершенствование техники скоростных упражнений на льду.<br>Гибкость.<br>Двигат.- координац.. | Средняя |
| **2** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания.<br>Содействие развитию скоростно – силовых способностей на льду.<br>Гибкость.<br>Двигат.- координац.. | Средняя |
| **3** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания.<br>Содействие развитию силовых и скоростно – силовых способностей.<br>Гибкость.<br>Двигат.- координац.. | Большая |

| | | |
|---|---|---|
| **4** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания.<br>Содействие развитию специальной выносливости на льду.<br>Гибкость.<br>Двигат.- координац.. | Большая |
| **5** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания.<br>Содействие развитию общей выносливости<br>и творческих способностей. | Средняя |
| **6** | Содействие развитию творческих способностей<br>(элементы ледовой хореографии). | Средняя |

## Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 2 – этапа подготовительного периода по СТП для групп ТЭ

| Дни МКЦ | Направленность | Уровень нагрузки |
|---|---|---|
| **1** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания.<br>Содействие развитию скоростных способностей на льду<br>Гибкость.<br>Двигат.- координац.. | Средняя |
| **2** | Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ.<br>Содействие развитию скоростно - силовых способностей на льду.<br>Гибкость.<br>Двигат.- координац.. | Средняя |
| **3** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания.<br>Содействие развитию скоростно - силовых способностей и специальной выносливости.<br>Постановка и совершенствование соревновательных программ.<br>Гибкость.<br>Двигат.- координац.. | Большая |
| **4** | Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания.<br>Постановка соревновательных программ.<br>Гибкость.<br>Двигат.- координац.. | Средняя |
| **5** | Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ.<br>Совершенствование соревновательных программ.<br>Содействие развитию специальной выносливости.<br>Гибкость | Большая |
| **6** | Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ.<br>Содействие развитию творческих способностей.<br>Содействие развитию общей выносливости.<br>Гибкость. | Средняя |

## Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла соревновательного периода по СТП для групп ТЭ

| Дни МКЦ | Направленность | Уровень нагрузки |
|---|---|---|
| **1** | Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания.<br>Совершенствование соревновательных программ.<br>Гибкость. | Средняя |

| | | |
|---|---|---|
| | Двигат.- координац.. | |
| **2** | Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ.<br>Совершенствование соревновательных программ.<br>Гибкость. | Средняя |
| **3** | Моделирование соревновательной деятельности.<br>Гибкость. | Большая |
| **4** | Моделирование соревновательной деятельности.<br>Гибкость. | Большая |
| **5** | Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ.<br>Гибкость.<br>Психоэмоциональная разгрузка | Небольшая |
| **6** | Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания.<br>Совершенствование отдельных фрагментов соревновательных программ.<br>Гибкость. | Средняя |

## Средства подготовки ОФП – СФП подготовительного и переходного периода для ТЭ 1-3 года обучения

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **СФП** | Круговая тренировка<br>(Программный бег)<br>Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя.<br>Скрестный бег в обе стороны.<br>Туры вправо-влево с выездом.<br>Бедуинский.<br>Ускорение.<br>Упр. на пресс:<br>Упр. для мышц спины:<br>Бег спиной, взгляд через правое плечо.<br>Отжимания.<br>Прыжки вверх,<br>Бег спиной, взгляд через левое плечо.<br>Многоскоки.<br>Упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо.<br>Упр. с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед.<br>Прыжки со скакалкой: двойные - тройные.<br>туры с выездом.<br>2 аксель подряд.<br>Бег с максимальной скоростью 200м.<br>Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин | 10-15 сек<br>15м<br>8 раз<br>2 раза<br>15 м<br>15<br>15<br>10 м<br>15<br>4-5<br>10<br>15 м<br>5 х 5<br>5 раз<br>15-20<br>20-30 раз<br>3 раза<br>3 раза<br>200м<br>1-2 подхода | Скор.-сил., выносливость, спец. выносливость, двигат.-координац., психоэмоц. разгруз. |
| **СФП**<br>**I. Имит ационны е упр.**<br><br>**II. Хореогра -фия** | Туры:<br>двойные,<br>два двойных подряд,<br>2,5 оборота,<br>3-ые и более.<br>тур с выездом 2-2,5 об.<br>2 аксель<br>Упражнения с резиной:<br>сзади руки с резиной выкинуть вперед,<br>резина в правой руке, - справа-собрать в группировку со скруч. туловищ.<br>Бедуинский, подряд в обе стороны.<br>Удержание позы выезда с левой и правой ноги.<br>Комбинированное вращение: ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета).<br>Классический экзерсис<br>Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский).<br>“Джаз-класс” (модерн). | 5-6 раз<br>3-5 раз<br>4-5 раза<br>5 раз<br>2-3 раза<br>7раз<br>10-15 раз<br>5-7 раз<br>10 раз<br>3-5 раз<br>30 сек; 1 мин; 1 мин.30 сек<br>2-3 раза<br>30мин<br>20-30мин<br>1ч | Коорд., равновесие, сила мышц, ориентир. в пространстве.<br>Разв. ритма, танцевальности, соед. образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность.<br>Характерность соед. образа, совершенствование выраз. движений. |

## Содержание средств и их направленность для развития физических качеств

| Направленность упражнений | Содержание средств | Дозировка в одном тренировочном занятии |
|---|---|---|
| **Сила** | Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы):<br>подтягивания,<br>отжимания.<br>Работа с отягощением (внешним и собственным телом).<br>Метание предметов (влево, вправо, назад).<br>Упражнение на пресс (прямых и косых м-ц).<br>Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием).<br>Удержание позы . | 15 раз<br>20 раз<br>10-15 х 3 раз<br>10-20-30-45 сек |
| **Скор.-силов.** | Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упр.:<br>подтягивания,<br>отжимания,<br>пистолетик<br>Упр. на пресс.<br>Упр. для мышц спины.<br>Многоскоки.<br>Многоскоки на максимальную дальность.<br>прыжковые упр. на стопу | 10-15 (с)<br>15 (с)<br>5<br>10 раз х 3<br>30сек<br>20-30м<br>20-30м<br>20-30м |
| **Скорость** | Скакалка:<br>двойные прокруты,<br>комбинация (2х2-ых на двух; 2х2-ых на кажд.; 1х3-ой),<br>тройные прокруты.<br>Бег с ускорением.<br>Бег с хода.<br>Челночный бег.<br>Упр. с резиной. | До падения скорости<br>До падения скорости<br>До падения скорости<br>До падения скорости<br>30м<br>30м<br>10м х 4<br>10 -15раз |
| **Скор. выносливость.** | Все упр. на скорость, на t’, на кол-во повторов.<br>Беговые упр.<br>Комбинированный бег.<br>Бег с изменением направления и фронта движения.<br>Бег с изменением скорости.<br>В круговой тренировке скор.-сил. и силов упр. на скорость. | |
| **Спец. выносливость.** | В круговой тренировке имитационные упр.<br>На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-коорд. упр., скорост.-силов. упр. | комплексы длительностью от 2-3 мин. до 5-8 мин. |
| **Ловкость** | Подвижные игры.<br>Эстафеты.<br>Упр. с теннисным мячом.<br>Упр. со скакалкой.<br>Спортивные игры.<br>Кувырки (вперед, назад).<br>Колесо (правым и левым боком).<br>Мостики.<br>Перевороты через стойку в мостик. | 20-30 мин<br>20-30 мин<br>20 мин<br>7-10 мин<br>20-30 мин<br>3 х 3<br>5 х 5<br>5-7<br>5 раз |
| **Быстрота реакции** | Выполнение упр. по команде.<br>Выполнение упр. из нестандартных положений.<br>Скакалка: 3-ые прокруты.<br>Туры на максимальное кол-во оборотов.<br>Спрыгивания с выпрыгиванием | 5’<br>5 раз<br>7-10 раз |
| **Двиг.-коорд.** | Туры (влево-вправо на макс-имальное количество оборотов).<br>Туры с изменением позиций рук.<br>Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 х 8).<br>Удержание позы выезда на t’.<br>Имитационные упр.<br>Хореография. | 5 х 5<br>5-7 раз<br>2 раза<br>30сек-1 мин-1 мин.30 сек<br>10-15 мин<br>1ч<br>1 мин 30 сек |

| | | |
|---|---|---|
| | Комбинация на скакалке.<br>Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения.<br>Гимнастические. упр.<br>Спортивные и подвижные игры.<br>Плавание.<br>ОРУ.<br>Стойка на руках.<br>Комбинированное вращение. | 25-30 сек |
| **Гибкость** | Активная и пассивная.<br>Мостики.<br>Шпагаты.<br>Бильман.<br>Захваты ноги из положения ласточки. | |

## Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей или совершеннолетнего спортсмена, при наличии разряда «кандидат в мастера спорта России», и по результатам тестирования согласно федеральным стандартам.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники катания на коньках и физической подготовленности занимающихся. В этот период продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

*Общефизическая подготовка:*

- упражнения на быстроту, выносливость (бег 30 м, прыжки в высоту, в длину, бег 1000м);
- упражнение на развитие силы (подъем туловища из положения лёжа, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, упражнения для мышц брюшного пресса, спины и плечевого пояса).

*Специальная физическая подготовка:*

- координация (челночный бег, прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге;
- упражнения на развитие гибкости (шпагаты - продольный, поперечный, мост, выкрут прямых рук).

*Техническая подготовка:*

- изучение и совершенствование техники прыжков в 2,5, 3 и 4 оборота;
- изучение и совершенствование техники каскадов и комбинаций с прыжками в 2,5,3 и 4оборота;
- изучение и совершенствование техники исполнения вращений в соответствии с требованиями ЕВСК
- изучение соревновательных программ (короткой и произвольной) в соответствии с требованиями ЕВСК

## Парное катание

Для представителей парного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера.

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

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

-совершенствование навыков совместного катания – параллельное исполнение перебежек, шагов и поворотов, скольжение с переменой мест партнеров, изучение скольжения в различных хватах;

- совершенствование исполнению многооборотных прыжков параллельно с партнером;

- совершенствование исполнения параллельных вращения в различных базовых позициях;

- совершенствование исполнения парных элементов (поддержки, выбросы, подкрутки, тодесы)

- изучение соревновательных программ (короткой и произвольной) в соответствии с требованиями ЕВСК.

## Синхронное катание

Обязательная техническая программа синхронного катания на коньках:

- шаги: дальнейшее изучение шагов, включенных в состав обязательной технической программы (согласно ЕВСК) тренировочного этапа. Сложные комбинации шагов на скорости с включением скобок, крюков, выкрюков, кросс-роллов, моухоков. Сложные комбинации спиралей, отдельные серии шагов из обязательных танцев;

- фигуры: короткая программа круг, линия, колесо, пересечения (проходы)

- произвольная программа: различные круги, блоки, комбинированные фигуры, разнообразные шаги, различные хваты (не менее двух)

- дальнейшее совершенствование фигур, включенных в обязательную программу тренировочного этапа;

- блоки, множество различных видов кругов, восьмёрки, параграфы с пересечением нескольких линий в одной точке, лучи, линия, параллельные линии, блоки, колёса 2-3-4 спицы, колесо «доллар», фигуры с пересечениями, прыжки (1-1,5-2 оборота);

- хваты: дальнейшее совершенствование хватов, включенных в обязательную техническую программу тренировочного этапа

- различные виды хватов и их комбинации.

Работа на данном этапе проходит по индивидуальному плану, разработанному тренером и спортсменом.

Этап совершенствования спортивного мастерства (1 года обучения).

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года обучения).

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

## Танцы на льду

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

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

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

Для произвольного танца следует разучить весь комплекс поддержек. Помимо указанных выше, добавляются поддержки продолжительностью до 10 секунд: по серпантину, вращательная поддержка в обе стороны, комбинированная. В танец включаются только три поддержки: две - из коротких поддержек (не более 6 секунд) и одна - из длинных (не 19 более 10 секунд). Помимо поддержек танцорам надо освоить несколько вариантов комбинаций шагов: по продольной оси катка, по диагонали, по кругу (по часовой и против часовой стрелки), по серпантину (также по часовой или против часовой стрелки). В произвольный танец должно быть включено танцевальное или комбинированное вращение, а также одна серия параллельных твизлов. Все эти элементы, включенные в произвольный танец, должны соответствовать требованиям к количеству и другим ограничениям и выполняться под музыку, избранную танцорами.

## Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, или совершеннолетнего спортсмена, в соответствии с возрастом и по результатам тестирования согласно федеральным стандартам

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие как минимум требования нормы «Мастер спорта России».

*Общефизическая подготовка:*

- упражнения на быстроту, выносливость (бег 30 м, прыжки в высоту, в длину, бег 400м);
- упражнение на развитие силы (подъем туловища из положения лёжа, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса).

*Специальная физическая подготовка:*

- координация (челночный бег, прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге;
- упражнения на развитие гибкости (шпагаты-продольный, поперечный, мост, выкрут прямых рук).

*Техническая подготовка:*

- совершенствование техники прыжков в 2,5, 3 и 4 оборота;
- совершенствование техники каскадов и комбинаций с прыжками в 2,5,3 и 4 оборота;
- совершенствование техники исполнения вращений в соответствии с требованиями ЕВСК
- изучение соревновательных программ (короткой и произвольной) в соответствии с требованиями ЕВСК

## Парное катание

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

Среди задач можно выделить следующие:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы;

- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;

- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;

- овладение 3-4 уровнем исполнения соревновательных упражнений короткой и произвольной программ парного катания.

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

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

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

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

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

- совершенствование навыков совместного катания – параллельное исполнение перебежек, шагов и поворотов, скольжение с переменой мест партнеров, изучение скольжения в различных хватах;

- совершенствование исполнению многооборотных прыжков параллельно с партнером;

- совершенствование исполнения параллельных вращения в различных базовых позициях;

- совершенствование исполнения парных элементов (поддержки, выбросы, подкрутки, тодесы)

- изучение соревновательных программ (короткой и произвольной) в соответствии с требованиями ЕВСК.

## Синхронное катание

Обязательная техническая программа синхронного катания на коньках:

- шаги: дальнейшее совершенствование шагов, включенных в состав обязательной технической программы (согласно ЕВСК) этапа совершенствования спортивного мастерства. Сложные комбинации шагов, исполняемые раздельно и в фигурах;

- фигуры: короткая программа для взрослых (6 элементов): блок, колесо, пересечение, серия шагов без хватов и по различному рисунку, вращения.

- короткая программа для юниоров (5 элементов): блок, колесо, пересечения, круг, линия;

- произвольная программа для взрослых (9 элементов): 1 блок, 1 круг, 2 пересечения, 1 линия, 1 колесо, 2 движения в изоляции, 1 серия шагов без хватов, 1 вращательный элемент, парный элемент;

- произвольная программа для юниоров (8 элементов): 1 блок, 1 круг, 2 пересечения, 1 линия, 1 колесо, 1 движения в изоляции, 1 серия шагов без хватов, 1 вращательный элемент;

- дальнейшее совершенствование фигур, включенных в обязательную программу тренировочного этапа;

- блоки, множество различных видов кругов, восьмёрки, параграфы с пересечением нескольких линий в одной точке, лучи, линия, параллельные линии, блоки, колёса 2-3-4 спицы, колесо «доллар», фигуры с пересечениями, прыжки (1-1,5-2 оборота);

- различные виды хватов и их комбинации.

Работа на данном этапе проходит по индивидуальному плану, разработанному тренером и спортсменом.

## Танцы на льду

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

Среди задач можно выделить следующие:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы;

- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;

- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;

- овладение элементами оригинального и произвольного танцев.

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

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

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

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

По своему содержанию произвольный танец аналогичен танцу по программе юниоров, однако количественные параметры увеличиваются. Так, следует исполнять 4

поддержки: 2 - из списка коротких поддержек и 2 - из длинных. Танцоры могут выбрать один из вариантов сочетаний вращений и серий синхронных твизлов: 2 различных типа вращений и одну серию синхронных твизлов, или одно танцевальное вращение и 2 серии синхронных твизлов.

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

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

## Примерные схемы недельных микроциклов для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

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

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

Основные задачи общеподготовительного периода по видам подготовки:

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

Базовый общеподготовительный этап может состоять из двух мезоциклов. Первый - длительностью 2 микроцикла (2 общеподготовительных ординарных) - втягивающий. Второй мезоцикл имеет длительность 4-х микроциклов (1 - общеподготовительный

ординарный, 2 - общеподготовительных ударных, 1 - восстановительный). Уровень нагрузки достигает больших и предельных величин. В таблице приводится примерная направленность и уровень нагрузки микроциклов 1-го этапа подготовительного периода для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

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

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

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

## 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый фигурист испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предстартовая лихорадка;

3) предстартовая апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления фигуриста в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

## 3.7. План применения восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

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

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

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

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

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

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

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий

тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

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

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические* средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице.

**План применения восстановительных средств и мероприятий**

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|---|---|---|
| Перед тренировочным занятием, соревнованием. | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности. | Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| | | Разминка | 10 – 20 мин. |
| | | Массаж | 5 – 15 мин. |
| | | Активизация мышц | Растирание |
| | | Психорегуляция мобилизующей направленности | Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин. |
| Во время тренировочного занятия, соревнования. | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. | В процессе тренировки |
| | | Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) | 3 – 8 мин. |
| | | Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. |
| Сразу после тренировочного занятия, | Восстановление функции кардиореспираторной | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, | 8 – 10 мин. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| соревнования. | системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена. | дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный. | |
| Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия. | Ускорение восстановительного процесса. | Локальный массаж, массаж мышц спины. | 8 – 10 мин. |
| | | Душ – теплый, умеренно холодный, теплый. | 5 – 10 мин. |
| | | Психорегуляция. | Саморегуляция, гетерорегуляция. |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день. | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. | Упражнения ОФП восстановительной направленности | Восстановительная тренировка |
| | | Сауна, общий массаж. | После восстановительной тренировки. |
| После микроцикла, соревнований. | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений. | Упражнения ОФП восстановительной направленности. | Восстановительная тренировка. |
| | | Сауна, общий массаж. | После восстановительной тренировки. |
| | | Психорегуляция. | Саморегуляция, гетерорегуляция. |
| После макроцикла, соревнований. | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления. | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. | Восстеновительные тренировки ежедневно. |
| | | Сауна | 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно. | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов. | Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды. | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция. |

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

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

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

### 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 внесоревновательном 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на

сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В своей деятельности в этом направлении СШОР руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);
- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;
- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- Всемирного антидопингового кодекса;
- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);
- Запрещенного списка;
- Запрещенного списка (обзор основных изменений);
- Международного стандарта по обработке результатов;
- Международного стандарта по образованию;
- Международного стандарта по терапевтическому использованию;
- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- Программы мониторинга;
- Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) в спорте;
- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;
- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

## План антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в СШОР разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов СШОР.

| Спортсмены | Вид программы | Тема | Отв. за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Отв. за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер | 1 раз в месяц |
| | 4.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА | По назначению |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА | 1-2 раза в год |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА | По назначению |
| | 4.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА | 1-2 раза в год |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА | 1-2 раза в год |

## Определения терминов

**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, 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.

**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?

<u>2 вариант</u>

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).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным 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. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;

- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.

- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

- запрещенный 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 порядок 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

## 3.9. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, 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 тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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

Со второго года занятий, занимающиеся в тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С четвертого года обучения в 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 обучения в группах совершенствования спортивного мастерства занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнении, 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 обучения 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 тренировочных нагрузок. Занимающиеся в данных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы или в районе.

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 тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>Подбор упражнений для совершенствования техники фигурного катания на коньках.<br>Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки. |
| 2. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении. | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. | Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста, оператора вводных данных, оператора видеоповтора, видеооператора | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. | |

# 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

## 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фигурное катание на коньках

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки фигуристов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки фигуриста необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фигурное катание на коньках» видно из таблицы.

**Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность**

| 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.

## 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

*На тренировочном этапе:*

- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование уровня общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций

организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор. П).

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

*На этапе начальной подготовки:*

- уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала;
- качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики фигурного катания на коньках;
- уровень выносливости координационных возможностей.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
- выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
- планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов.

Проведение контроля для перевода (зачисления) занимающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (май-август). Точные сроки проведения контроля и состав комиссии по приему контрольно-переводных (приемных) нормативов указывается в приказе директора СШОР.

## 4.4. 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 зачисления на этап НП-1

| **Контрольные упражнения (тесты)** | |
|---|---|
| Юноши | Девушки |
| Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Челночный бег 3х10 м (не более 9,2 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз) |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 118 см) | Прыжок в длину с места (не менее 112 см) |
| Прыжок вверх с места (не менее 27 см) | Прыжок вверх с места (не менее 24 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз) |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) |
| **Обязательная техническая программа**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Два различных прыжка в один оборот;<br>- Каскад или комбинация из двух одинарных прыжков;<br>- Одно любое вращение в одной позиции без смены ноги (базовая позиция);<br>- Перебежки, вальсовый шаг. | |

## Для зачисления на этап НП-2

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|
| Юноши | Девушки |
| Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Челночный бег 3х10 м (не более 9,2 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз) |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 118 см) | Прыжок в длину с места (не менее 112 см) |
| Прыжок вверх с места (не менее 27 см) | Прыжок вверх с места (не менее 24 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз) |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) |

**Обязательная техническая программа (одиночное катание)**

Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:
- Два различных прыжка в один оборот (1LZ, 1F);
- Каскад из двух одинарных прыжков (второй 1Lo);
- Прыжок Аксель 1A;
- Одно комбинированное вращение, содержащее базовые позиции либела и волчок;
- Перебежки, вальсовый шаг, петлевой шаг, многократные тройки.

**Обязательная техническая программа (синхронное катание)**

Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:
- Прыжок аксель или сальхов;
- Вращение Lsp;
- Крюки внутренние, крюки наружние;
- Чоктау через дуги;
- Серия шагов из пивота (в соответствии с программой на сезон)
- Перебежка вперед, перебежка назад.

*В каждой дисциплине фигурного катания дополнительно оценивается мастерство катания по 10-ти бальной шкале. Мастерство катания определяется общей чистотой, качеством и уверенностью скольжения по льду. Использование глубоких ребер, шагов и поворотов. Равновесие, ритмичная работа колен и точность постановки ноги. Непринужденность скольжения. Разнообразное использование силы, скорости и ускорения. Владение катанием в разных направлениях. Владение скольжением на одной ноге.

## Для зачисления на этап НП-3

| Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|
| Юноши | Девушки |
| Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Челночный бег 3х10 м (не более 9,2 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз) |
| Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 118 см) | Прыжок в длину с места (не менее 112 см) |
| Прыжок вверх с места (не менее 27 см) | Прыжок вверх с места (не менее 24 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз) |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) |

**Обязательная техническая программа (одиночное катание)**

Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:
- Прыжок Аксель (1А);
- Два различных прыжка в два оборота (2 риттбергер);
- Каскад из 2-х двойных прыжков;
- Одно комбинированное вращение со сменой ноги, содержащее базовые позиции не ниже 2 уровня;
- Вращение со сменой ног волчок или либела не менее 6 оборотов на каждой ноге;
- Последовательность шагов, содержащая крюки, твизлы, тройки.
- Любые два 2-х прыжка без знака <<

**Обязательная техническая программа (синхронное катание)**

Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:
- Прыжок аксель или сальхов;
- Вращение Lsp;
- Крюки внутренние, крюки наружние;
- Чоктау через дуги;
- Серия шагов из пивота (в соответствии с программой на сезон)
- Перебежка вперед, перебежка назад.

*В каждой дисциплине фигурного катания дополнительно оценивается мастерство катания по 10-ти бальной шкале. Мастерство катания определяется общей чистотой, качеством и уверенностью скольжения по льду. Использование глубоких ребер, шагов и поворотов. Равновесие, ритмичная работа колен и точность постановки ноги. Непринужденность скольжения. Разнообразное использование силы, скорости и ускорения. Владение катанием в разных направлениях. Владение скольжением на одной ноге.

## Для зачисления на этап ТЭ-1

| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,7 с) | Бег на 30 м (не более 7,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,1 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 29 см) | Прыжок вверх с места (не менее 26 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 (не менее 14 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см) |
| Техническое мастерство | **Одиночное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Прыжок 2Lz и 2F;<br>- Каскад 2Lz+2Lo и 2F+2Lo или 2Lz+2T и 2F+2T;<br>- Комбинированное вращение 3 уровень;<br>- Дорожка шагов 1 уровень;<br>- Скольжение оценивается по подходам к элементам плюс скорость.<br>- Исполнение прыжковых элементов без знака < или <<<br><br>**Синхронное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Прыжок аксель или сальхов;<br>- Вращение Lsp;<br>- Крюки внутренние, крюки наружние;<br>- Чоктау через дуги;<br>- Серия шагов из пивота (в соответствии с программой на сезон);<br>- Перебежка вперед, перебежка назад;<br>- Кораблик наружний с каждой ноги.<br><br>*В каждой дисциплине фигурного катания дополнительно оценивается мастерство катания по 10-ти бальной шкале. Мастерство катания определяется общей чистотой, качеством и уверенностью скольжения по льду. Использование глубоких ребер, шагов и поворотов. Равновесие, ритмичная работа колен и точность постановки ноги. Непринужденность скольжения. Разнообразное использование силы, скорости и ускорения. Владение катанием в разных направлениях. Владение скольжением на одной ноге. | |

## Для зачисления на этап ТЭ-2

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,7 с) | Бег на 30 м (не более 7,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,1 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 29 см) | Прыжок вверх с места (не менее 26 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 (не менее 14 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см) |
| Техническое мастерство | **Одиночное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Прыжок двойной аксель (2А) или любой тройной;<br>- Каскад 2Lz+2Lo или 2F+2Lo;<br>- Комбинированное вращение 4 уровня не ниже оценки +3;<br>- Скольжение оценивается по подходам к элементам плюс скорость.<br>- Исполнение прыжковых элементов без знака < или <<<br><br>**Спортивные танцы**<br>- Сданы тесты по скольжению с 3 юн.р. по 1 юн.р;<br>- FO1sq, FO2sq;<br>- Sp1, CoSp1;<br>- SyTw;<br>- ChSt.<br><br>**Синхронное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Прыжок аксель или сальхов;<br>- Вращение Lsp;<br>- Крюки внутренние, крюки наружние;<br>- Чоктау через дуги;<br>- Серия шагов из пивота (в соответствии с программой на сезон);<br>- Перебежка вперед, перебежка назад;<br>- Кораблик наружний с каждой ноги.<br><br>*В каждой дисциплине фигурного катания дополнительно оценивается мастерство катания по 10-ти бальной шкале. Мастерство катания определяется общей чистотой, качеством и уверенностью скольжения по льду. Использование глубоких ребер, шагов и поворотов. Равновесие, ритмичная работа колен и точность постановки ноги. Непринужденность скольжения. Разнообразное использование силы, скорости и ускорения. Владение катанием в разных направлениях. Владение скольжением на одной ноге. | |

## Для зачисления на этап ТЭ-3, 4

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,7 с) | Бег на 30 м (не более 7,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,1 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 29 см) | Прыжок вверх с места (не менее 26 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 (не менее 14 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см) |
| Техническое мастерство | **Одиночное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Два любых прыжка в 3 оборота;<br>- Каскад 3+2; 2+3;<br>- Чинян или прыжок в либелу;<br>- Скольжение оценивается по подходам к элементам плюс скорость.<br>- Исполнение прыжковых элементов без знака < или <<<br><br>**Парное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Прыжок 2А или 2 Lz;<br>- Каскад или комбинация из двух прыжков (3+2) (3+1+2(3);<br>- Подкрут 2 (3); - Поддержка группы 3-5; - Тодес;<br>- Выброс любой 2(3) оборота; - Вращение парное.<br><br>**Спортивные танцы**<br>- Сданы тесты по скольжению с 3 юн.р. по 3 сп.р.;<br>- FO1sq, FO2sq; - Sp2, CoSp2; - SyTw; - ChSt.<br><br>**Синхронное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Прыжок аксель или сальхов;<br>- Вращение Lsp;<br>- Крюки внутренние, крюки наружние;<br>- Чоктау через дуги;<br>- Серия шагов из пивота (в соответствии с программой на сезон);<br>- Перебежка вперед, перебежка назад;<br>- Кораблик наружний с каждой ноги; - Спираль с двух ног.<br><br>*В каждой дисциплине фигурного катания дополнительно оценивается мастерство катания по 10-ти бальной шкале. Мастерство катания определяется общей чистотой, качеством и уверенностью скольжения по льду. Использование глубоких ребер, шагов и поворотов. Равновесие, ритмичная работа колен и точность постановки ноги. Непринужденность скольжения. Разнообразное использование силы, скорости и ускорения. Владение катанием в разных направлениях. Владение скольжением на одной ноге. | |

## Для зачисления на этап ТЭ-5

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,7 с) | Бег на 30 м (не более 7,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,1 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 29 см) | Прыжок вверх с места (не менее 26 см) |
| | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 (не менее 14 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см) |
| Техническое мастерство | **Одиночное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Три любых прыжка в 3 оборота;<br>- Каскад 3+3;<br>- Каскад с двойным Акселем (2А+3Т);<br>- CCSp или FCSp для юношей, LSp для девушек;<br>- Скольжение оценивается по подходам к элементам плюс скорость.<br>- Исполнение прыжковых элементов без знака < или <<<br><br>**Парное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Прыжок 2А или 2 Lz;<br>- Каскад или комбинация из двух прыжков (3+2) (3+1+2(3);<br>- Подкрут 2 (3); - Поддержка группы 3-5;<br>- Тодес; - Выброс любой 2(3) оборота; - Вращение парное.<br><br>**Спортивные танцы**<br>- Сданы тесты по скольжению с 2 сп.р. по 1 сп.р.;<br>- FO1sq, FO2sq; - Sp3, CoSp3; - SyTw; - ChSt.<br><br>**Синхронное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Прыжок аксель или сальхов; - Вращение Lsp;<br>- Крюки внутренние, крюки наружние;<br>- Чоктау через дуги;<br>- Серия шагов из пивота (в соответствии с программой на сезон);<br>- Перебежка вперед, перебежка назад;<br>- Кораблик наружний с каждой ноги; - Спираль с двух ног.<br><br>*В каждой дисциплине фигурного катания дополнительно оценивается мастерство катания по 10-ти бальной шкале. Мастерство катания определяется общей чистотой, качеством и уверенностью скольжения по льду. Использование глубоких ребер, шагов и поворотов. Равновесие, ритмичная работа колен и точность постановки ноги. Непринужденность скольжения. Разнообразное использование силы, скорости и ускорения. Владение катанием в разных направлениях. Владение скольжением на одной ноге. | |

## Для зачисления на этап ССМ

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,5 с) | Бег 60 м (не более 11,0 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин. 50 с.) | Бег 1000 м (не более 5 мин. 30 с.) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8,3 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с) |
| | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз) |
| | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз) | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 181 см) | Прыжок в длину с места (не менее 171 см) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 41 см) | Прыжок вверх с места (не менее 35 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см) | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | **Одиночное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- 3А и четверной для юношей; 3Lz или 3F для девушек;<br>- 3А+2Т или четверной +двойной для юношей;<br>- Каскад 3+3 для девушек;<br>- Комбинированное вращение 4 уровня не ниже оценки +4;<br>- Скольжение оценивается по подходам к элементам плюс скорость.<br><br>**Парное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Прыжок 2А или 2 S;<br>- Каскад или комбинация из двух прыжков (3+2) (3+1+2(3);<br>- Подкрут 2 (3); - Поддержка группы 3-5; - Тодес;<br>- Выброс любой 2(3) оборота; - Вращение парное.<br><br>**Спортивные танцы**<br>- SyTw; - SiLi; - CoSp; - ChLi.<br><br>**Синхронное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Прыжок аксель или сальхов;<br>- Вращение Lsp;<br>- Крюки внутренние, крюки наружние;<br>- Чоктау через дуги;<br>- Серия шагов из пивота (в соответствии с программой на сезон);<br>- Перебежка вперед, перебежка назад;<br>- Кораблик наружний с каждой ноги; - Спираль с двух ног.<br><br>*В каждой дисциплине фигурного катания дополнительно оценивается мастерство катания по 10-ти бальной шкале. Мастерство катания определяется общей чистотой, качеством и уверенностью скольжения по льду. Использование глубоких ребер, шагов и поворотов. Равновесие, ритмичная работа колен и точность постановки ноги. Непринужденность скольжения. Разнообразное использование силы, скорости и ускорения. Владение катанием в разных направлениях. Владение скольжением на одной ноге. | |

## Для зачисления на этап ВСМ

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места (не менее 169 см) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| | Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз) | Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз) |
| | Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз) | Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз) |
| Координация | Вращение 5 оборотов (не более 2,77 с) | Вращение 5 оборотов (не более 2,55 с) |
| | Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с) | Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с) |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,9 с) | Бег 60 м (не более 10,3 с) |
| | Бег 400 м (не более 81,3 с) | Бег 400 м (не более 84,5 с) |
| Техническое мастерство | **Одиночное катание**<br>- 3А и четверной для юношей; 3Lz и 3F для девушек;<br>- 3А+2Т или четверной +двойной для юношей;<br>- Каскад 3+3 для девушек;<br>- Комбинированное вращение 4 уровня не ниже оценки +4;<br>- Скольжение оценивается по подходам к элементам плюс скорость.<br><br>**Парное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Прыжок 2А или 2 S;<br>- Каскад или комбинация из двух прыжков (3+2) (3+1+2(3);<br>- Подкрут 3;<br>- Поддержка группы 3-5;<br>- Тодес;<br>- Выброс любой 3 оборота;<br>- Вращение парное.<br><br>**Спортивные танцы**<br>- SyTw; - SiLi;<br>- CoSp2; - ChLi.<br><br>**Синхронное катание**<br>Определяется качество исполнения элементов от -5 до +5:<br>- Прыжок аксель или сальхов;<br>- Вращение Lsp;<br>- Крюки внутренние, крюки наружние;<br>- Чоктау через дуги;<br>- Серия шагов из пивота (в соответствии с программой на сезон);<br>- Перебежка вперед, перебежка назад;<br>- Кораблик наружний с каждой ноги;<br>- Спираль с двух ног.<br><br>*В каждой дисциплине фигурного катания дополнительно оценивается мастерство катания по 10-ти бальной шкале. Мастерство катания определяется общей чистотой, качеством и уверенностью скольжения по льду. Использование глубоких ребер, шагов и поворотов. Равновесие, ритмичная работа колен и точность постановки ноги. Непринужденность скольжения. Разнообразное использование силы, скорости и ускорения. Владение катанием в разных направлениях. Владение скольжением на одной ноге. | |

Результаты тестирования заносятся в бланк и хранятся в СШОР. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

## Методические указания по организации и проведению тестирования

**Этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

1). Бег 30 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» - прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.

2). Челночный бег 3х10 м. Проводится в помещении или на открытом воздухе. Челночный бег заключается в непрерывном прохождении одной и той же дистанции (10 м) в прямом и обратном направлении на максимальной скорости. Результат фиксируется с помощью секундомера по пересечению плечами спортсмена финишной линии.

3). Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком двух ног выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под ногами. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая, колени и носки натянуты.

4). Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком одной ноги (другая согнута в колене, выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под толчковой ногой. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая.

5). Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

6). Прыжок вверх с места. Исходное положение: стоя боком к стене, прямая рука вытянута вверх насколько можно высоко - делается отметка о касании. Толчком двух ног выпрыгнуть вверх коснуться пальцами стены, судья делает вторую отметку о касании. Разница между двумя отметками и является высотой прыжка.

7). Подъём туловища из положения лежа за 60 секунд. Выполняется из исходного положения: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. По команде «Марш» включается секундомер, фиксируется количество выполненных подъёмов от касания лопаток мата (пола) до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата (пола). Фиксируется количество правильно выполненных подъёмов на время.

8). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 секунд. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию.

Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. По команде «Марш!» включается секундомер. Упражнение выполняется в темпе без остановок. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, на время.

9). Выкрут прямых рук вперёд-назад. Исходное положение взявшись за концы гимнастической палки (веревки), руки сзади выполнить выкрут прямых рук вперёд, руки прямые. Засчитывается минимальное расстояние между руками.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

1). Бег 60 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» - прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.

2). Бег 1000 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

3). Челночный бег 3х10 м. Проводится в помещении или на открытом воздухе. Челночный бег заключается в непрерывном прохождении одной и той же дистанции (10 м) в прямом и обратном направлении на максимальной скорости. Результат фиксируется с помощью секундомера по пересечению плечами спортсмена финишной линии.

4). Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком двух ног выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под ногами. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая, колени и носки натянуты.

5). Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком одной ноги (другая согнута в колене, выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под толчковой ногой. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая.

6). Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

7). Прыжок вверх с места. Исходное положение: стоя боком к стене, прямая рука вытянута вверх насколько можно высоко - делается отметка о касании. Толчком двух ног выпрыгнуть вверх коснуться пальцами стены, судья делает вторую отметку о касании. Разница между двумя отметками и является высотой прыжка.

8). Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы. Исходное положение: сед на гимнастический мат к линии старта, ноги за пределами стартовой линии разведены в стороны, мяч в руках. Сделав замах двумя руками с мячом назад, выполнить бросок мяча вперёд-вверх. Измерительной лентой произвести замер броска.

9). Подтягивание из виса на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

**Этап высшего спортивного мастерства**

1). Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

2). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

3). Подъём туловища из положения лежа в положение сед. Выполняется из исходного положения: лёжа на спине, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой, пальцы в замок. Приподнять плечевой пояс (оторвать лопатки от пола), принять положение сед. Фиксируется количество правильно выполненных подъёмов.

4). Многоскоки 20 м. Многоскоки можно выполнять как с места, так и с разбега. Постановка ноги на отталкивание осуществляется активным загребающим движением ноги «вниз- под себя – назад» для того чтобы как можно быстрее пройти фазу передней опоры, этому способствуют активные, мощные маховые движения ноги и рук. После того как маховая нога выходит вперёд начинается активная фаза отталкивания, заканчиваясь полным выпрямлением толчковой ног и туловища, выведением сильно согнутой маховой ноги и рук как можно дальше вперёд. Плечи не должны опережать колено маховой ноги.

5). Удержание равновесия. Исходное положение основная стойка, одну ногу поднять назад выше 90° руки в стороны, держать. Фиксируется по времени удержание равновесия.

6). Бег 60 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» -прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.

7). Бег 400 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

8). Вращение 5 оборотов. Исходное положение основная стойка, руки в стороны. По команде спортсмен начинает вращение в любую сторону переступанием. Через пять секунд по команде стоп спортсмен останавливается. Считается количество оборотов, которые спортсмен успел совершить за 5 секунд.

# 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

## Список литературных источников


1. Федеральный стандарт по спортивной подготовке по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 38
2. Агапов В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки/Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2003
3. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. – М.,1994
4. Гришина М.В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом: Автореф. Канд.дис- М.,1975
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Учебн. пособ. - М.: Изд-во АСТ, 2002. - 864 с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
7. Скуратов Т.В., Тихомиров А.К., Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: Метод. Рекомендации. –М., 1989
8. Тихомиров А.К., Кузнецова А.В. требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках, - Малаховка МОГИФК, 1989
9. Рубин, В.С. Олимпийские и годичные циклы тренировки / Теория и практика [Текст] / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
10. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология: Справочник. - М.: ИПК «Московская правда». 1999. - 121 с.
11. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Изд-во «СААМ», 1995. – 448 с.
12. Приказ Министерства спорта России от 24 декабря 2012 года № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
13. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования/Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту.- М.: Советский спорт, 2004.-160с.
14. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.- М.: Советский спорт, 2004.-304с.
15. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 159 с.


## Перечень аудиовизуальных средств

- видеозаписи программ и отдельных элементов сильнейших отечественных и мировых фигуристов с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи программ и отдельных элементов сильнейших отечественных и мировых фигуристов с участия в Чемпионатах Мира, Европы, Этапах Гран-При;
- видеозаписи программ и отдельных элементов сильнейших отечественных и мировых фигуристов с участия в Первенствах Мира, Европы, Этапах Гран-При.

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт федерации фигурного катания России- www.fskate.ru
3. Официальный сайт федерации фигурного катания Санкт-Петербурга – www.fskating.spb.ru
4. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
5. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
6. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
7. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
8. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – www.kfis.spb.ru
9. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru
11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru,
12. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» www.cfkis.spb.ru

# 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Упражнения по скольжению – январь;

Первенство СПб среди юношей и девушек (младший возраст) – январь;

Первенство СПб среди юношей и девушек (старший возраст) – февраль;

Кубок Петра Великого, 3 этап – февраль;

Кубок ЗТР А.Н. Мишина – март;

Финал Кубка СПб – март;

ВС на призы Федерации – апрель;

Кубок Петра Великого, 4 этап – апрель;

Кубок Петра Великого, финал – май;

Контрольные прокаты членов сборной команды Санкт-Петербурга –август;

1 этап Кубка СПб – сентябрь;

Упражнения по скольжению – сентябрь;

ВС «Мемориал Н.А. Панина-Коломенкина» - октябрь;

2 этап Кубка СПб – октябрь;

Кубок Петра Великого, 1 этап – ноябрь;

Первенство СПб – декабрь;

Чемпионат СПб – декабрь;

Кубок Петра Великого, 2 этап – декабрь.

| | |
|---|---|
| Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | Январь |
| Специальные тренировочные сборы по специальной физической подготовке | Апрель-май |
| Специальные тренировочные сборы по общей физической подготовке | Май-июнь |
| Специальные тренировочные сборы по общей физической подготовке | Май-июнь |

| | |
|---|---|
| Специальные тренировочные сборы по специальной физической подготовке | Июнь-Июль |
| Специальные тренировочные сборы в каникулярный период | Июнь-Июль |
| Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | Июнь-Июль |
| Специальные тренировочные сборы в каникулярный период | Июнь-Июль |
| Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | Июнь-Июль |
| Специальные тренировочные сборы в каникулярный период | Июнь-Июль |
| Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | Июнь-Июль |
| Специальные тренировочные сборы в каникулярный период | Июнь-Июль |

| | |
|---|---|
| Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | Июнь |
| Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | Июнь-Июль |
| Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | Июль-Август |

| | |
|---|---|
| Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | Август |
| Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | Август |
| Специальные тренировочные сборы в каникулярный период | Август |
| Специальные тренировочные сборы в каникулярный период | Август |

| | |
|---|---|
| Международные соревнования ИСУ | Февраль |
| Всероссийские соревнования "На призы ЗТР Т.А.Тарасовой" Взрослые, юниоры (одиночное, парное катание) | Февраль-март |
| Всероссийские соревнования "Самарочка" Взрослые, юниоры (одиночное катание, танцы на льду) | Март |

| | |
|---|---|
| Всероссийские соревнования "Памяти С.М. Кирова" Взрослые, юниоры (одиночное катание, танцы на льду) | Март |
| Всероссийские соревнования "На призы Федерации фигурного катания СЗФО" Взрослые, юниоры (одиночное, парное катание) | Март |
| Первенство России среди девушек и юношей (младший возраст) "Мемориал С.А. Жука" | Март |
| Всероссийские соревнования "Памяти В.Л. Серебровского" Взрослые, юниоры (одиночное катание, танцы на льду) | Апрель |
| Всероссийские соревнования "Южный бриз" Взрослые, юниоры (все виды) | Апрель |
| Всероссийские соревнования "Памяти ЗТР И.Б. Ксенофонтова" Взрослые, юниоры (все виды) | Апрель |
| 1 этап Кубка России | Сентябрь |
| 2 этап Кубка России | Октябрь |
| Minsk-Arena Ice Star | Октябрь |
| 3 этап Кубка России | Октябрь-ноябрь |
| 4 этап Кубка России | Ноябрь |
| 5 этап Кубка России | Ноябрь |
| Всероссийские соревнования | Октябрь |
| Всероссийские соревнования | Ноябрь |
| Всероссийские соревнования | Ноябрь-декабрь |
| Международные соревнования ИСУ | Октябрь-ноябрь |
| Международные соревнования ИСУ | Ноябрь-декабрь |
| Международные соревнования ИСУ | Ноябрь-декабрь |
| Классификационные соревнования СШОР "Звездный лед" по юношеским разрядам (+3 сп.) | февраль - март |
| Классификационные соревнования СШОР "Звездный лед" по спортивным разрядам | февраль - март |
| Классификационные соревнования СШОР "Звездный лед" по юношеским разрядам (+3 сп.) | март-апрель |
| Кубок СШОР "Звездный лед" по спортивным разрядам | март-апрель |
| Кубок СШОР "Звездный лед" по юношеским разрядам (+3 сп.) | сентябрь-октябрь |
| Первенство СШОР "Звездный лед" по юношеским разрядам (+3 сп.) | октябрь-ноябрь |
| Первенство СШОР "Звездный лед" по спортивным разрядам | ноябрь -декабрь |