



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЗВЕЗДНЫЙ ЛЕД»**

**«ПРИНЯТО»**

Решением Педагогического совета  
СПБ ГБУ ДО СШОР  
«Звездный лёд»  
Протокол № 05  
« 24 » марта 2025 года

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор  
СПБ ГБУ ДО СШОР  
«Звездный лёд»  
К.А. Бирюкова  
Приказ № 25 от « 25 » марта 2025 года



**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
(спортивно-оздоровительный этап базового уровня)  
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Программа разработана в соответствии с:  
Базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)  
по виду спорта «фигурное катание на коньках»  
(распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 29.11.2024 № 1213-р)

Срок освоения:  
Базовый уровень – 3 года  
Возраст обучающихся:  
Базовый уровень – 6-10 лет

Директор К.А. Бирюкова  
Зам. директора по учебно-спортивной работе Г.В. Владимирова  
Инструктор-методист Л.Е. Асеева  
Инструктор-методист К.В. Силантьев

Санкт-Петербург  
2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |                                                                                        |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Общие положения                                                                        | 3  |
| 2. | Характеристика Программы                                                               | 4  |
| 3. | Система контроля                                                                       | 21 |
| 4. | Рабочая программа                                                                      | 29 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным<br>спортивным дисциплинам | 64 |
| 6. | Условия реализации Программы                                                           | 65 |

## **1. Общие положения**

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень) по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва «Звездный лед» (далее - Учреждение) в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «фигурное катание на коньках» (распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 29.11.2024 № 1213-р).

1.2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **2. Характеристика Программы**

### **2.1. Характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках» и его отличительные особенности**

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку. Как отдельный вид спорта фигурное катание на коньках признано в 1871 г. на 1-м Конгрессе конькобежцев. В столице Австрии, Вене, в 1882 году состоялись первые соревнования по фигурному катанию, которое стало первым зимним видом спорта, включенным в олимпийскую программу. 28 октября 1908 г. впервые в истории на Олимпийских играх в Лондоне состоялись соревнования по данному виду спорта.

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин:

- одиночное катание (050 001 3 6 1 1 Я),
- парное катание (050 002 3 6 1 1 Я),
- танцы на льду (050 003 3 8 1 1 Я),
- синхронное катание (050 004 3 8 1 1 Я),
- командные соревнования (050 005 3 6 1 1 Л).

Мужское и женское одиночное катание характеризуется тем, что фигурист должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками, прыжками во вращении. Важными критериями являются связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Мужское и женское одиночное катание - фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап - короткая программа, второй – произвольная программа. Парное фигурное катание - задача спортсменов продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения элементов. Соревнования в танцах на льду проходят в 2 этапа: первый этап - ритмический танец, второй – произвольный танец. Синхронное фигурное катание подразумевает наличие группы выступающих участников в основном составе до 20 человек.

В фигурном катании на коньках уже на этапе начального этапа обучения движениям юному фигуристу приходится различать давление на то или другое ребро конька, производить перекач с одной части стопы на другую. Необходим высокий уровень как вестибулярной устойчивости, так и тактильной чувствительности свода стопы. Высокие требования к динамическому и статическому балансу, особенно в специальных элементах и вращениях. Высокие требования к координации движений. Движения часто выполняются асимметрично, односторонне, всем телом, с ротацией, в одну сторону - при вращениях, прыжках, поддержках. Разнообразие локомоций, поз, вращений, прыжков в сочетании с взаимодействием с партнером. Высокие требования к ориентированию в пространстве, манипулированию элементами среды (интерактивное взаимодействие со льдом).

## 2.2. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа базового уровня и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах

Продолжительность этапа СО базового уровня составляет 3 года.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп в Учреждении на этапе СО базового уровня положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов.

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 годах этапа и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальная наполняемость группы определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Возраст обучающегося, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований. Минимальный возраст указан только для зачисления.

В соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 (пункт 3.8), допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется Педагогическим советом Учреждения в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

| Уровень подготовки спортивно-оздоровительный этапа | Продолжительность уровней (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)* | Предельный возраст прохождения подготовки (лет) | Количество лиц (человек) в группе |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Базовый уровень                                    | 3                                   | 6                                                  | 10                                              | 10-20                             |

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

### 2.3. Объем Программы

Максимальный объем учебно-тренировочной работы указан в часах:

| Объем тренировочной нагрузки   | Базовый уровень |            |
|--------------------------------|-----------------|------------|
|                                | До года         | Свыше года |
| Количество часов в неделю      | 10              | 14         |
| Количество тренировок в неделю | до 5            | до 7       |
| Общее количество часов в год   | до 520          | до 728     |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня двух часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более четырех часов.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Расписание и продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается Учреждением самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов учебно-тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между учебно-тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к учебно-тренировочному занятию, а также сопровождение с учебно-тренировочного занятия обучающихся.

### 2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Иными формами учебно-тренировочной работы в Учреждении являются:

- самоподготовка;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- дистанционные методы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для

подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам.

*Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях* обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, который ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, Календаря спортивных мероприятий Федерации фигурного катания на коньках России, Календаря спортивных мероприятий Федерации фигурного катания на коньках Санкт-Петербурга.

*Инструкторская и судейская практика* проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

*Медико-восстановительные мероприятия* проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

*Тестирование и контроль* включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

*Система контроля* и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом году базового уровня, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- требования к результатам реализации программы, выполнение которых дает основание для зачисления на конкурсной основе обучающегося на следующий уровень спортивно-оздоровительного этапа;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам базового уровня подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

*Система спортивного отбора и спортивной ориентации* заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся (спортсменов) для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных обучающихся (спортсменов) для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

Соревнования в фигурном катании – часть процесса подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Соревнования в фигурном катании на коньках по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. На этапе СО базового уровня возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий. Соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются контрольные, отборочные и основные соревнования.

## Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Спортивно-оздоровительный этап базового уровня |            |
|------------------------------|------------------------------------------------|------------|
|                              | До года                                        | Свыше года |
| Контрольные                  | 2                                              | 3          |
| Отборочные                   | -                                              | 1          |
| Основные                     | 2                                              | 4          |

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения обучающимися Программы на этапе СО базового уровня, в том числе приобретение соревновательного опыта.

1. *Контрольные соревнования* - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств фигуристов, оценивается уровень техники, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и контрольные прокаты. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                           | Этапы и годы                                   |            |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------|
|          |                                                                                                              | Спортивно-оздоровительный этап базового уровня |            |
|          |                                                                                                              | До года                                        | Свыше года |
| 1.       | Общая физическая подготовка (%)                                                                              | 25-33                                          | 20-30      |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (%)                                                                        | 10-20                                          | 15-20      |
| 3.       | Техническая, хореографическая подготовка (%)                                                                 | 40-65                                          | 40-65      |
| 4.       | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2-6                                            | 2-6        |
| 5.       | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)                                  | *                                              | *          |

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

### Распределение объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

| №<br>п/п               | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                       | Спортивно-оздоровительный этап базового уровня                              |     |            |     |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|------------|-----|
|                        |                                                                                                          | До года                                                                     |     | Свыше года |     |
|                        |                                                                                                          | Недельная нагрузка в часах                                                  |     |            |     |
|                        |                                                                                                          | 10                                                                          |     | 14         |     |
|                        |                                                                                                          | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |     |            |     |
|                        |                                                                                                          | 2                                                                           |     | 2          |     |
|                        |                                                                                                          | Минимальная наполняемость групп (человек)                                   |     |            |     |
|                        |                                                                                                          | 10                                                                          |     | 10         |     |
|                        |                                                                                                          | час                                                                         | %   | час        | %   |
| 1.                     | Общая физическая подготовка                                                                              | 130                                                                         | 25  | 145        | 20  |
| 2.                     | Специальная физическая подготовка                                                                        | 57                                                                          | 11  | 116        | 16  |
| 3.                     | Техническая, хореографическая подготовка                                                                 | 312                                                                         | 60  | 437        | 60  |
| 4.                     | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские мероприятия, тестирование и контроль | 16                                                                          | 3   | 22         | 3   |
| 5.                     | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика                                  | 5                                                                           | 1*  | 8          | 1*  |
| Общее количество в год |                                                                                                          | 520                                                                         | 100 | 728        | 100 |

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающегося способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, и дополнительно на учебно-тренировочных сборах, и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- торжественное вручение значков выполненных спортивных разрядов и ГТО;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на ледовой площадке, залах, стадионе и вне их. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в Учреждении. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформировании у них необходимых качеств.

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                                    | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |
| 1.1.  | Судейская практика*                                   | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применения правил вида спорта «фигурное катание на коньках» и терминологии, принятой в виде спорта «фигурное катание на коньках»;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика*                              | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам;<br>- овладение обязанностями дежурного по группе.                                                                                                                             | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в                                                                                                                                                                                                                                                  | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|      | формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами фигурного катания на коньках.                                                                                                                                                                                     |                                                                   |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>1. Формирование навыков:<br>- правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия);<br>- оптимального питания;<br>- профилактики переутомления и травм;<br>- поддержки физических кондиций.<br>2. Знание способов закаливания и укрепления иммунитета. | В течение года                                                    |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                   |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта «фигурное катание на коньках» в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                         | В течение года                                                    |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией-                                                                                                                                                                                                       | В течение года                                                    |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                   |
| 4.1. | Практическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры                                                                                                                                                                                                                | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса |

|  |  |                                                                                                                                                                    |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | спортивного поведения, воспитания<br>толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных<br>спортсменов. |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 2.7. Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

### 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 её имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

*ВАДА* - Всемирное антидопинговое агентство.

*Внесоревновательный период* – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

*Запрещенный метод*- любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

*РУСАДА* – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

*Спортсмен*- любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это

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

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ФЗ № 329 «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 Учреждение 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.

Всем спортсменам, в дополнение к теоретическим занятиям с тренером-преподавателем, обязательно ежегодное прохождение онлайн-тестирования на образовательной платформе РУСАДА с получением соответствующего сертификата и предоставления его тренеру-преподавателю.

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

| Этап спортивной подготовки                     | Содержание мероприятия и его форма     | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                           |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный этап базового уровня | 1. Веселые старты                      | 1 раз в год      | «Честная игра»                                                                                                                   |
|                                                | 2. Теоретическое занятие               | 1 раз в год      | «Ценности спорта. Честная игра»                                                                                                  |
|                                                | 3. Антидопинговая викторина            | По назначению    | «Играй честно»                                                                                                                   |
|                                                | 4. Онлайн обучение РУСАДА              | 1 раз в год      | «Ценности спорта» (для детей 7-13 лет)                                                                                           |
|                                                | 5. Родительское собрание               | 1 раз в год      | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                                 |
|                                                | 6. Семинар для тренеров-преподавателей | 1 раз в год      | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

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

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

### *1. Равенство и справедливость*

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

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

#### *2 вариант*

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

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

### *2. Роль правил в спорте*

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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

### *3. Ценности спорта*

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут

быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

#### *4. Финальная игра*

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

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

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

### **Программа 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](http://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

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

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

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа базового уровня знакомятся с основами инструкторской и судейской практики.

| № п/п                     | Задачи                                                                | Виды практических занятий                                                          | Группы   | Сроки реализации                          |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки |                                                                       |                                                                                    |          |                                           |
| 1.                        | Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу | 1. Овладение обязанностями дежурного по группе                                     | СО-1,2,3 | Устанавливаются в соответствии с графиком |
|                           |                                                                       | 2. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия | СО-1,2,3 |                                           |
| 2.                        | Формирование сознательного отношения к соревновательному процессу     | 1. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня                            | СО-1,2,3 | Устанавливаются в соответствии с графиком |
|                           |                                                                       | 2. Изучение терминологии, принятой в виде спорта «фигурное катание на коньках»     | СО-1,2,3 |                                           |
|                           |                                                                       | 3. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей                | СО-1,2,3 |                                           |

## 2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся (спортсменов).

На этапе СО базового уровня медицинский (врачебный) контроль предусматривает: Медицинское обследование для групп этапа СО базового уровня - 1 раз в год.

Для лиц, обучающихся фигурным катанием на коньках, на этапе СО базового уровня при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья обучающегося через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе СО базового уровня необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью учебно-

тренировочного процесса, как и само учебно-тренировочное занятие. Поскольку на этапе СО базового уровня не планируются значительные физические нагрузки, то восстановление обеспечивается правильным режимом дня обучающихся (достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, игры и т.п.). При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства из перечня.

### Перечень восстановительных средств

| Педагогические                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Медико-биологические                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Психологические                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- положительный психологический климат в группе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> </ul> <p>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед учебно-тренировочным занятием;</li> <li>- рациональная заминка после учебно-тренировочного занятия.</li> </ul> | <p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям учебно-тренировочных занятий и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества.</li> </ul> | <p>Психологические:</p> <p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером-преподавателем;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для учебно-тренировочных занятий и отдыха;</li> <li>- и др.</li> </ul> |

### План применения восстановительных средств и мероприятий

| Предназначение                                     | Задачи                                                                                                                                                                           | Средства и мероприятия   | Методические указания |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёмам и интенсивности | Упражнения на растяжение | 3 мин.                |
|                                                    |                                                                                                                                                                                  | Разминка                 | 10 – 20 мин.          |
|                                                    |                                                                                                                                                                                  | Активизация мышц         | Растирание            |

|                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                          |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования                       | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения                                 | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.                                               | В процессе учебно-тренировочного занятия |
|                                                                            |                                                                                                 | Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) | 3 – 8 мин.                               |
|                                                                            |                                                                                                 | Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                     | 3 мин.                                   |
| Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования                    | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена           | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения                                         | 8 – 10 мин.                              |
| Через 2 – 4 часа после учебно-тренировочного занятия                       | Ускорение восстановительного процесса                                                           | Локальный массаж, массаж мышц спины                                                                            | 8 – 10 мин.                              |
|                                                                            |                                                                                                 | Душ – теплый, умеренно холодный, теплый                                                                        | 5 – 10 мин.                              |
|                                                                            |                                                                                                 | Психорегуляция                                                                                                 | Саморегуляция                            |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от соревнований 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             |
|                                                                            |                                                                                                 | Общий массаж                                                                                                   | После восстановительной тренировки       |
|                                                                            |                                                                                                 | Психорегуляция                                                                                                 | Саморегуляция                            |
| 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.                                 | Восстановительные тренировки ежедневно.  |
| Перманентно                                                                | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.                        | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.                                            | Режим сна, аутогенная саморегуляция      |

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

Каждая восстановительная процедура является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определённые 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. Система контроля

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

Предметом контроля в фигурном катании на коньках является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль
- текущий контроль
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

*Этапный контроль* направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и упорядочивание их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями Учреждения в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к спортивно-оздоровительному этапу базового уровня обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- повысить уровень физической подготовленности;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на спортивно-оздоровительному этап продвинутого уровня.

Для обеспечения требований Учреждение 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 мальчиков и девочек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования учебно-тренировочных групп спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Виды испытаний подразделяются на: вступительные испытания, контрольно-переводные нормативы, итоговые испытания.

При поступлении в Учреждение и по итогам каждого года или этапа СО базового уровня в целом Учреждение обязано проконтролировать уровень освоения спортсменами Программы.

Зачисление на указанный этап, перевод лиц, проходящих подготовку на следующий год этапа, производится с учётом результатов установленными Программой.

Лицам, проходящим подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению Педагогического совета, отчисляются из Учреждения или предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе (годе этапа) повторно.

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Педагогического совета при разрешении врача.

После прохождения всего спортивно-оздоровительному этапу базового уровня обучающийся выпускается из Учреждения. По требованию, ему выдается справка об окончании спортивно-оздоровительному этапу базового уровня.

### Оценка результатов освоения Программы

| № п/п | Наименование результата                              | Критерии оценивания результата                                                                                                         | Методы оценивания результата                                                                                                                          | Методические указания по организации оценивания результатов освоения Программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом | 1) Регулярность и систематичность посещения учебно-тренировочных занятий.<br><br>2) Уровень мотивации к учебно-тренировочным занятиям. | 1) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.<br><br>2) Беседа | 1) Систематичность посещения учебно-тренировочных занятий, как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам.                                                                                                                                                                          |
| 2.    | Формирование двигательных умений и навыков           | 1) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту обучающегося ступени (серебряный или золотой значок)                     | 1) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО».                                                                                                           | 1) В целях оказания содействия физическому воспитанию Учреждение устанавливает требование о сдаче (выполнении) обучающимися норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту обучающегося ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств. |
| 3.    | Повышение уровня общей физической и                  | Положительная динамика                                                                                                                 | Методика сдачи (приема) нормативов                                                                                                                    | Оценка уровня ОФП и СФП организуется при                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|    |                                                                          |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | специальной физической подготовленности                                  | показателей ОФП и СФП                                                                                                                | по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на следующий год этапа подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»                                                                              | поступлении в Учреждение и по завершении каждого спортивного сезона этапа СО базового уровня.                                                                                                                                                                                     |
| 4. | Освоение основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках»      | Показатели освоения техники изученных упражнений                                                                                     | Выполнение обязательной технической программы                                                                                                                                                                                      | Оценка освоения основ техники осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются Педагогическим советом Учреждения).             |
| 5. | Общие знания об антидопинговых правилах                                  | Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах                                                                                  | Сертификат РУСАДА                                                                                                                                                                                                                  | Обучающийся ежегодно проходит онлайн обучение и сдачу тестов на сайте РУСАДА.                                                                                                                                                                                                     |
| 6. | Укрепление здоровья                                                      | 1) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.<br><br>2) Количество пропусков учебно-тренировочных занятий по причине болезни. | 1) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.<br><br>2) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. | 1) Ежегодно обучающийся обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.<br><br>2) Расчет по журналу учета работы тренера-преподавателя посещения учебно-тренировочных занятий. |
| 7. | Получение и повышение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд) | 1) Выполнение объема соревновательной деятельности.                                                                                  | 1) Протоколы спортивных мероприятий.<br><br>2) Выполнение спортивных \ юношеских разрядов.                                                                                                                                         | Присвоение спортивных \ юношеских разрядов                                                                                                                                                                                                                                        |

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам спортивно-оздоровительного этапа базового уровня

#### Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                |                                                                                      |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                      |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                          | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,7                             | 6,8     |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                                 | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 10,3                         | 10,6    | 10,0                            | 10,4    |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу (за 1<br>мин)                      | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 7                            | 4       | 10                              | 6       |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                      | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 110                          | 105     | 120                             | 115     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                      |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                           | Прыжки на скакалке<br>на двух ногах (за 1 мин)                                       | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 60                           |         | 68                              |         |
| 2.2.                                           | Прыжки на скакалке<br>на одной ноге (за 1 мин)                                       | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 30                           |         | 35                              |         |
| 2.3.                                           | Прыжок в высоту с места                                                              | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                      | 27                           | 24      | 28                              | 25      |

#### Нормативы по технической подготовке для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня

Нормативы по технической подготовке для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня по годам формируются и разрабатываются и принимаются Педагогическим советом ежегодно.

Для зачисления поступающего в Учреждение и перевода занимающихся на следующий год спортивно-оздоровительного этапа базового уровня необходимо выполнение следующих критериев:

| № | Критерий                                                                                | Условие                                                                                                                            |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы | Наличие документа, отсутствие противопоказаний                                                                                     |
| 2 | Сдача нормативов по ОФП                                                                 | Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более                                                                         |
| 3 | Сдача нормативов по СФП                                                                 | Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более                                                                         |
| 4 | Сдача нормативов по технической подготовке                                              | Выполнение полного перечня всех упражнений на минимальный проходной балл с учетом рейтинга баллов за сданные упражнения (элементы) |
| 5 | Соответствие морфотипа требованиям фигурного катания на коньках                         | Применяется только при:<br>- выполнении критериев 1-3 настоящей таблицы                                                            |

|   |                                |                                                                                                                                         |
|---|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                | - выполнении и равенстве набранных баллов по критерию 4 настоящей таблицы                                                               |
| 6 | Решение Педагогического совета | Применяется только при:<br>- выполнении критериев 1-4 настоящей таблицы<br>- равенстве набранных баллов по критерию 5 настоящей таблицы |

### **Общие методические указания по организации и проведению тестирования**

В целях объективной оценки подготовленности поступающих и обучающихся в Учреждении создается Комиссия из числа работников, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели. Персональный состав комиссии утверждается приказом директора. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 5 человек.

### **Методические указания по организации и проведению тестирования по ОФП**

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). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Выполняется из исходного положения (ИП): упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- поочерёдное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже — знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;

- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

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.

### **Методические указания по организации и проведению тестирования по СФП**

1). 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.

2). 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.

3). Прыжок в высоту 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.

### **Методические указания по организации и проведению тестирования по технической подготовке**

Тестирование по технической подготовке включает в себя обязательную техническую программу, которая состоит из определенного количества упражнений. Их число и содержание утверждается ежегодно Педагогическим советом Учреждения.

Минимальный балл для определения успешной сдачи обязательной технической программы также определяется Педагогическим советом Учреждения.

Оценивание выполнения результата прохождения Программы технической подготовленности проводится по шкале сложности по версии ISU на текущий сезон с учетом уровней сложности элементов, положительных GOE элементов и снижений, GOE при ошибках, с применением компьютерной системы судейства ISU. Оценки от «-5» до «+5». Возможна видео фиксация исполненных элементов.

Итоговое количество баллов за выполненные элементы у каждого обучающегося\поступающего выводится из суммы лучших попыток за исполненный элемент, если число попыток – 2, и баллов за другие элементы. В результате определяется рейтинг обучающихся\поступающих от большей к меньшей сумме баллов. Оценка выполнения контрольных упражнений осуществляется, как минимум, тремя экспертами (судьями). Каждый эксперт (судья) должен произвести оценку за элемент и внести ее в систему судейства ISU. Уровни сложности элементов и сами элементы определяются экспертами (судьями) коллегиально. Калькуляция итоговых баллов происходит автоматически. При наборе одинаковой суммы баллов приоритет имеет обучающийся\поступающий,

набравший наибольший балл за обязательный элемент. Обязательный элемент определяется Педагогическим советом Учреждения.

### **Методика оценивания морфотипа требованиям фигурного катания на коньках**

Оценка перспективности в фигурном катании на коньках производится Комиссией с использованием метода экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к фигурному катанию на коньках, где:

- 0 – морфотип не соответствует требованиям фигурного катания на коньках;
- 1 – морфотип в основном соответствует требованиям фигурного катания на коньках;
- 2 – морфотип полностью соответствует требованиям фигурного катания на коньках;

0 – двигательная одарённость к фигурному катанию на коньках отсутствует;

1 – двигательная одарённость в основном соответствует требованиям фигурного катания на коньках;

2 – двигательная одарённость полностью соответствует требованиям фигурного катания на коньках.

### **Оценка особенностей внешнего вида**

| №<br>п/п | Особенности телосложения и пропорции тела | Характеристика и оценка особенностей |                                       |                                                                      |
|----------|-------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|          |                                           | хорошо                               | удовлетворительно                     | неудовлетворительно                                                  |
| 1        | Длина тела                                | Длинная нормальная                   | Средняя                               | Короткая                                                             |
| 2        | Форма спины                               | Прямая                               | Сутуловатая                           | Сутулая                                                              |
| 3        | Длина ног                                 | Длинные нормальные                   | Незначительно короче нормальной длины | Короткие                                                             |
| 4        | Форма ног                                 | Прямые или с небольшим искривлением  | Значительное искривление              | Х-образные<br>О-образные<br>Выступление внутренних надмышелков бедра |
| 5        | Полнота ног                               | Ниже средней упитанности             | Средняя упитанность                   | Выше средней упитанности                                             |

Учреждение самостоятельно разрабатывает итоговый протокол результата тестирования по ОФП, СФП, технической подготовке, особенности внешнего вида и морфотипа.

## 4. Рабочая программа

### 4.1. Возрастные особенности

Учебно-тренировочные занятия юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой; – тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе СО базового уровня определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие обучающихся к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным фигуристам путь к дальнейшему прогрессу.

В связи с этим на этапе СО базового уровня так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение учебно-тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

*Биологический возраст* – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

*Пубертатный период* – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

*Сенситивный период* – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

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

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

вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Для юных фигуристов на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности.

Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей, занимающихся и не занимающихся спортом. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

| <b>Морфофункциональные показатели, физические качества</b> | <b>Возраст, лет</b> |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------|---------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                            | 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                  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В таблицах представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития. Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

### Сенситивные периоды развития показателей абсолютной силы у детей

| Возраст, лет | Динамика силовых показателей                                          |                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мальчики     |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 8            | Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок силы. | Становая сила увеличивается На 11%.                                     |                                                                                                                    | Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований | До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов. |
| 9            |                                                                       |                                                                         | Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 10           |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 11           |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 12           | Зона интенсивного роста силы.                                         |                                                                         |                                                                                                                    | Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400-500%)                                               |                                                                                                                                                                                               |
| 13           |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 14           |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 15           | Доступны значительные силовые напряжения.                             | Период наибольшего роста абсолютной силы.                               |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 16           | Настоящая силовая подготовка.                                         | Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека. |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 17           |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| Девочки      |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 8            |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 9            | Зона интенсивного роста силы                                          | Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук.                      | Становая сила увеличивается на 36%                                                                                 | Рекомендовано развивать силу мышц ног.                                                                 |                                                                                                                                                                                               |
| 10           |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 11           |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 12           |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 13           |                                                                       | Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук                    |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 14           |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 15           |                                                                       | Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте    |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |
| 16           | Рекомендуемая зона развития силовых качеств                           |                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                               |

## Сенситивные периоды развития показателей относительной силы у детей

| Возраст, лет | Динамика силовых показателей                                                                              |                                                                              |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Мальчики     |                                                                                                           |                                                                              |
| 8            | Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.             | Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей. |
| 9            |                                                                                                           |                                                                              |
| 10           |                                                                                                           |                                                                              |
| 11           | Прирост относительной силы составляет 2-3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину. |                                                                              |
| 12           |                                                                                                           |                                                                              |
| 13           |                                                                                                           |                                                                              |
| 14           |                                                                                                           |                                                                              |
| 15           |                                                                                                           |                                                                              |
| 16           | Снижение роста относительной силы.                                                                        |                                                                              |
| 17           | Рост относительной силы.                                                                                  |                                                                              |
| Девочки      |                                                                                                           |                                                                              |
| 8            | Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых. | Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей. |
| 9            |                                                                                                           |                                                                              |
| 10           |                                                                                                           |                                                                              |
| 11           | Рекомендуемая зона развития относительной силы.                                                           |                                                                              |
| 12           |                                                                                                           |                                                                              |
| 13           |                                                                                                           |                                                                              |
| 14           |                                                                                                           |                                                                              |
| 15           |                                                                                                           |                                                                              |
| 16           |                                                                                                           |                                                                              |
| 17           |                                                                                                           |                                                                              |

## Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей

| Возраст, лет | Динамика показателей быстроты                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мальчики     |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
| 8            | Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек. | Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет. | Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с. | Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки. | Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме. | Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых. |
| 9            |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
| 10           |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    | Мальчики в этот период опережают девочек в темпах развития быстроты .                      | Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.                                                                                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
| 11           |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
| 12           | Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%).             | Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%                                                                                                                                                                 | Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение                     | Стабилизация.                                                                                                                                                                                        | Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду.                                       | Зона наибольшего роста скоростных качеств.                                                                                             |
| 13           |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                                                                        |
| 14           |                                                                                                   | Объёмы нагрузок                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            | Скорость,                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                 |                                                                                                                                        |

|         |                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                           |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                      | большие.                                                                                          | латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых).                                                        | частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным. |                                                                                                                           |                                                                                           |
| 15      |                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                           | Показатели роста скорости                                                                                                 |                                                                                           |
| 16      | Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей.                                                          |                                                                                                   | Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.                                                                 |                                                                                                           | одиночного движения растут медленно.                                                                                      | Тенденция к стабилизации                                                                  |
| 17      |                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                           |
| Девочки |                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                           |
| 8       | Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков. | 1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки. | Резко возрастает способность к быстроте движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений. | Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.                                           | Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств.                                   | Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза). |
| 9       |                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                           |
| 10      | Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.             |                                                                                                   |                                                                                                                                                        | Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается.                                               |                                                                                                                           |                                                                                           |
| 11      |                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                           |
| 12      | Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %.                                         | Зона достоверного прироста скоростных качеств.                                                    | Объёмы нагрузок большие.                                                                                                                               | 2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.         | Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14- 15 лет прирост прекращается. |                                                                                           |
| 13      |                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                           |
| 14      |                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                           |
| 15      |                                                                                                                                      |                                                                                                   | Объёмы нагрузок средние.                                                                                                                               |                                                                                                           |                                                                                                                           | Наблюдается уменьшение скоростных способностей.                                           |
| 16      | Рекомендуется большой объём упражнений.                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                           |
| 17      |                                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                           |

## Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей

| Возраст, лет | Динамика скоростно-силовых способностей                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мальчики     |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |
| 8            | Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет. | Зона активного прироста скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        | Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%.                                                                            | Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%. |                                                                                                                  |
| 9            |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |
| 10           |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           | Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет. | Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см).                                                                                                                                   | Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.                                                                                                       | В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышает-ся в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см |
| 11           |                                                                                                                                                                           | В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 летзона самого активного при роста |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |
| 12           |                                                                                                                                                                           | скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%.                                            | Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений.                                                                                                                            | Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 летна 4 см, от 16 до 17 летна 9 см и от 17 до 18 летна 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума. |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |
| 13           | Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %.                                                                                                                       | С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести                                                                                                                                     | Тоже что и в 13 лет                                                                                                                                                                                                    | Тоже что и в 12-13 лет                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |
| 14           |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |
| 15           |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |

|         |                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                         |                                                  |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                       | снижаются.                                                                                                                          |                                                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                         |                                                  |
| 16      | Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени.                                             |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                          | Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей.     |                                                                                                                         |                                                  |
| 17      |                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                         |                                                  |
| Девочки |                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                         |                                                  |
| 8       | Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %.                                  | Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности. |                                                                                                                                                                          | Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %. | Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития. | Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%. |                                                  |
| 9       |                                                                                                                       |                                                                                                                                     | Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет. |                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                         |                                                  |
| 10      |                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                         | Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%. |
| 11      |                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                         |                                                  |
| 12      |                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                                        | Зона                                                                                                                    | Замедление темпов прироста качества прыгучести.  |
| 13      | Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма.                                  |                                                                                                                                     | достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности.                                      |                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                         |                                                  |
| 14      |                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                         |                                                  |
| 15      | Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок. |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                          | Рекомендуется большой объём упражнений.                                                |                                                                                                                         |                                                  |
| 16      |                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                         |                                                  |
| 17      |                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                         |                                                  |

## Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей

| Возраст, лет                                             | Динамика показателей аэробной выносливости                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мальчики                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 8                                                        | Оптимальные периоды развития аэробных возможностей.                                                                                                                                                                                          | Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы.         | Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости). |
| 9                                                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 10                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 11                                                       | Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %.                                                                                                                                                                                    | Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.                                              |                                                                                                               |
| 12                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 13                                                       | Темп развития выносливости составляет 12% .Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.                                                                                                |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 14                                                       | Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости.                                                                                                                                                               | Наблюдается активное развитие выносливости.                                                                   |                                                                                                               |
| 15                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 16                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 17                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              | Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.                                                                      |                                                                                                               |
| Девочки                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 8                                                        | Начало проявления способностей к формированию выносливости.                                                                                                                                                                                  | Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости). | Значительно повышается выносливость икроножных мышц.                                                          |
| 9                                                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 10                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 11                                                       | Темп развития выносливости составляет 3,7%. Рекомендуется использовать средний объём нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости. |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 12                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 13                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 14                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 15                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |
| 16-17                                                    |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |
| Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний. |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                               |

## Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей

| Возраст, лет | Динамика показателей скоростной выносливости                                                                                                  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мальчики     |                                                                                                                                               |
| 8-9          |                                                                                                                                               |
| 10-12        | Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов. |
| 13           |                                                                                                                                               |
| 14-17        | Зона благоприятного развития скоростной выносливости.                                                                                         |
| Девочки      |                                                                                                                                               |
| 8-9          |                                                                                                                                               |
| 10-13        | Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок. |
| 14           |                                                                                                                                               |
| 15-17        | Зона благоприятного развития скоростной выносливости.                                                                                         |

## Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей

| Возраст, лет | Динамика показателей анаэробной выносливости                                                                                                  |                                                                      |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Мальчики     |                                                                                                                                               |                                                                      |
| 8            |                                                                                                                                               | Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода. |
| 9            | Сенситивная зона развития анаэробных возможностей.                                                                                            |                                                                      |
| 10           |                                                                                                                                               |                                                                      |
| 11           | Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.                                                                         |                                                                      |
| 12           |                                                                                                                                               |                                                                      |
| 13-15        |                                                                                                                                               |                                                                      |
| 16           | Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.                                                                         |                                                                      |
| 17           |                                                                                                                                               |                                                                      |
| Девочки      |                                                                                                                                               |                                                                      |
| 8-9          |                                                                                                                                               |                                                                      |
| 10-12        | Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.<br>Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода. |                                                                      |
| 13-14        |                                                                                                                                               |                                                                      |
| 15-16        | Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.                                                                         |                                                                      |
| 17           |                                                                                                                                               |                                                                      |

## Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей

| Возраст, лет | Динамика показателей координационных способностей (ловкости)                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мальчики     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |
| 8            | Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки. | Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости.                                                                  | Основной характеристикой координационных способностей является точность движений. | Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений. | Точность движений у 8- 11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.  |
| 9            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |
| 10           |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |
| 11           |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |
| 12           | Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости.                                                                                                                     | Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам. | Зона нарушения гармонии движений.                                                 | 10-13 лет- благодатный возраст для развития ловкости.                                                                                                  | Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном |
| 13           |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |
| 14           |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |
| 15           | Возраст, в котором точность координации                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | движений приближается к показателям взрослых.                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            | моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет.                                                                                          | физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта.                                                                                                                                        |
| 16      |                                                                                                                                                                                                                                                                 | В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.                                                                                                                                                                                       | Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет. |                                                                                                                                                                                                        |
| 17      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
| Девочки |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
| 8       | Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений. | Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8- 11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%. |                                                                                                                                             | Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений. |
| 9       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
| 10      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля.                            |                                                                                                                                                                                                        |
| 11      | Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей.                                                                                                                          | Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             | Стабилизация.                                                                                                                                                                                          |
| 12      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
| 13      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
| 14      | Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей.                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
| 15      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
| 16      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
| 17      | Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |

## Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей

| Возраст, лет | Динамика показателей координационных способностей (равновесия)        |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Мальчики     |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 8            | Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.       | Зона активного формирования функции равновесия. | Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия. | Огромное значение имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве.                                                                                     |  |
| 9            |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 10           |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 11           | Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития. |                                                 | Стабилизация с незначительным снижением.                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 12           |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 13           |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 14           | Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.   |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 15           |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 16           |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 17           |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| Девочки      |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 8            | Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.       |                                                 |                                                                       | Огромное значение имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам. |  |
| 9            |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 10           |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 11           |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 12           | Зона активного формирования функции равновесия.                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 13           |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 14           |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 15           |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 16           | Стабилизация с незначительным снижением.                              |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 17           |                                                                       |                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |

## Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей

| Возраст, лет | Динамика показателей гибкости                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мальчики     |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                  |
| 8            | В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость. | Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого. | Наибольшая подвижность позвоночного столба. | Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. |
| 9            |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                  |
| 10           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                  |
| 11           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              | Увеличение подвижности плечевого сустава.   |                                                                                                                                  |

|         |                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|         |                                                                                                                                                                                          | поясничного<br>отдела<br>позвоночного<br>столба.                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
| 12      |                                                                                                                                                                                          | Активная гибкость<br>достигает<br>максимальных<br>величин.      |                                                                                                                                     | Интенсивное<br>развитие гибкости<br>наблюдается до<br>15-17 лет.                                                                                                 |  |
| 13      |                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
| 14      | Активизации прироста                                                                                                                                                                     | Стабилизация.                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
| 15      | гибкости. Увеличение<br>гибкости может достигать<br>до 21°. Рекомендовано<br>увеличение объёма<br>упражнений на гибкость.                                                                |                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
| 16      |                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
| 17      | Снижение темпов развития<br>гибкости.                                                                                                                                                    |                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
| Девочки |                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
| 8       | Максимальных показателей<br>в развитии гибкости (по<br>данным суммарной<br>гибкости суставов)<br>плечевого, поясничного<br>отдела позвоночного<br>столба девочки достигают<br>в 8-9 лет. | Наиболее высокие<br>естественные<br>темпы развития<br>гибкости. | Прирост в<br>развитии гибкости<br>в 9-10 лет<br>составляет 1%, в<br>10- 11 лет-3%.<br>Объём нагрузки<br>меньше, чем у<br>мальчиков. | Сенситивным<br>периодом развития<br>активной<br>гибкости.<br>Гибкость<br>развивается почти<br>в 2 раза<br>эффективнее, чем<br>в старшем<br>школьном<br>возрасте. |  |
| 9       |                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
| 10      |                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
| 11      | В этом возрасте можно<br>применять средний объём<br>нагрузок.                                                                                                                            | Активная гибкость<br>достигает<br>максимальных<br>величин.      |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
| 12      |                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
| 13      | Рекомендовано увеличение<br>объёма упражнений на<br>гибкость.                                                                                                                            |                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
| 14      |                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
| 15      | Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |
| 16      | большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости.                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |  |

*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. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (12-14 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 200-300 м.

*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 до 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 юных фигуристов на этапах начальной подготовки сводится по мнению Великой Е.А. (1990) 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 фигуристов 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 специальные 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 фигуристов дошкольного возраста позволяет введение в учебно-тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части тренировочного занятия.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

Для детей 7-9 - летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. При оценке состояния развития фигуристов следует опираться на следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели (таблица 3.2), признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 3.1 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в соответствии ФССП.

## **4.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

### **4.2.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, 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 учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочного процесса;
- нарушение фигуристами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, коньков, оборудования и экипировки фигуристов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

- проведение учебно-тренировочных занятий с большим числом фигуристов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель 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.

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающегося медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по фигурному катанию на коньках.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-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 учебно-тренировочные занятия необходимо приходить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду занятия;
- соблюдать чистоту и гигиенические требования;
- внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя;
- отлучаться с занятия только с разрешения тренера-преподавателя;
- в период подготовки льда (заливка, чистка транспортными средствами) находиться на льду строго запрещено;
- не выходить на лед в чехлах или обычной обуви;
- содержать в чистоте спортивный инвентарь (ролики, коньки и др.)
- отдавать коньки на заточку только по согласованию с тренером-преподавателем.

*Требования безопасности перед началом занятий:*

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен:

- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на льду, в спортивном зале;
- провести визуальный осмотр пригодности спортивного инвентаря;
- при необходимости проветрить спортивный зал.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя подготовить экипировку, инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся;
- 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 обучающиеся 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 обучающимся, которые выполняют упражнения на высокой скорости;
- при движении на ледовой арене запрещается резко останавливаться, а также отдыхать стоя на пути движения других обучающихся;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу вызвав «скорую помощь».

*Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:*

Обучающийся должен:

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

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

- по распоряжению тренера-преподавателя сообщить о пожаре по телефону 112 и поставить в известность администрацию Учреждения.

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

*Требования безопасности по окончании занятий:*

Обучающийся 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.

#### **4.2.2. Требования к технике безопасности в условиях соревнований**

*Общие требования безопасности:*

- к спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, 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-преподаватель должен провести с участниками инструктаж, провести разминку.

- в 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 тренера-преподавателя или судей.

- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе и(или) соревнованиях.

### **4.3. Структура годичного цикла**

#### **4.3.1. Цикличность учебно-тренировочного процесса**

Цикличность учебно-тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц учебно-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 обучающегося (спортсмена) на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы учебно-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 учебно-тренировочных занятий является одним из важнейших резервов совершенствования системы учебно-тренировочного занятия, поскольку оптимизация современного учебно-тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров учебно-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.

#### **4.3.2. 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 учебно-тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла учебно-тренировочного занятия - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося (спортсмена) к достижению спортивного результата, которое приобретает 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 обучающегося (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 обучающихся (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 учебно-тренировочного занятия. Как правило, обучающийся (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 обучающихся (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 учебно-тренировочного занятия.

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 обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

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

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у обучающихся (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 учебно-тренировочного занятия, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности обучающихся (спортсменов). В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающихся (спортсменов), условий спортивной учебно-тренировочного занятия, 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 обучающихся (спортсменов) общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся (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 обучающихся (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 учебно-тренировочном занятии обучающихся (спортсменов), как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы учебно-тренировочного занятия специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность учебно-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 обучающихся (спортсменов).

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки обучающихся (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 учебно-тренировочном занятии обучающихся (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 учебно-тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы учебно-тренировочного занятия, объем и 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 учебно-тренировочного занятия и других факторов.

При одноцикловом построении учебно-тренировочного занятия обучающихся (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 обучающихся (спортсменов) к выполнению больших по объему и интенсивности учебно-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 обучающихся (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 обучающихся (спортсменов) к учебно-тренировочным занятиям в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность учебно-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 обучающихся (спортсменов) к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Обучающиеся (спортсмены) участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью учебно-тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

#### *Соревновательный период:*

Основная цель учебно-тренировочного занятия 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 общей 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 обучающихся (спортсменов) зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы учебно-тренировочного занятия (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации обучающихся (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 обучающегося (спортсмена). Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности обучающихся (спортсменов).

Особенности динамики учебно-тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения учебно-тренировочного занятия. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем учебно-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 учебно-тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия учебно-тренировочного занятия. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности обучающегося (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 препятствуют 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 обучающихся (спортсменов).

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

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

#### **4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня**

Задачи на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня 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, вы крюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

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 учебно-тренировочной работы в Учреждении 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.

#### *Основные задачи по технической подготовке (ТП):*

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 ТП 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 элементов по 8-10 попыток |
| 2           | 64-80                             | 1,6-2,0                           | 8 элементов по 8-10 попыток   |
| 3           | 96-120                            | 1,7-2,2                           | 12 элементов по 8-10 попыток  |

#### **Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах СО базового уровня 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 от 2 до 4 мкц 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 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 до 16-20 мкц                 | - техника;<br>- скорость<br>- скор.-силов.,<br>- ловкость,             | Средний<br>Средне-большой<br>Большой<br>СТП – 30% - 40%                                                              |

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- гибкость</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>                                   | 45 мин. 3 раза в нед.<br>ОФП –40%<br>СФП – 30% + ритмика<br>45 мин. – 3 раза в нед. |
| Восстановит.<br>( в качестве переключения после<br>большой нагрузки; после окончания<br>развивающих циклов СТП и ОФП) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- психоэмоц. разгрузка</li> <li>- гибкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul> | Небольшой<br>ОФП – 80%<br>СФП- 20%<br>игровой метод                                 |

**Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах  
СО базового уровня 2-3 года занятий в годичном макроцикле**

| <b>МЦ и МКЦ</b>                                                                                                       | <b>Направленность</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>Уровень нагрузки<br/>Виды подготовки</b>                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОП одинарный.<br>втягивающий<br>от 2 мкц                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- скорость</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- ловкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- гибкость</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>                                              | 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                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрота реакции,</li> <li>- ловкость,</li> <li>- сила,</li> <li>- спец. вынослив.,</li> <li>- общая выносливость</li> <li>- гибкость.</li> </ul>                                         | 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                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двиг. коорд.,</li> <li>- скорость,</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- гибкость,</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul>                                            | 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                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- скорость</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- ловкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- гибкость</li> <li>- спец. выносл.</li> <li>- общая выносливость</li> </ul> | 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<br>большой нагрузки; после окончания<br>развивающих циклов СТП и ОФП) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- психоэмоц. разгрузка</li> <li>- гибкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul>                                                                              | Небольшой<br>ОФП – 80%<br>СФП- 20%<br>игровой метод                                                                           |

## Виды подготовки, средства и их направленность в группах этапа СО базового уровня 1-2 года

| Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ТП –<br/>ТЕХНИЧЕСКАЯ<br/>ПОДГОТОВКА</p> <p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;</li> <li>- Падать, садиться и подниматься на льду;</li> <li>- ходьба на месте;</li> <li>- ходьба с продвижением 8-10 шагов;</li> <li>- чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;</li> <li>- глубокий присед на месте.</li> <li>- чередование ходьбы с длительным скольжением;</li> <li>- передвижение с приседами;</li> <li>- фонарики 1 вперед - 1 назад;</li> <li>- фонарики вперед: 2-3 подряд;</li> <li>- подскок на двух ногах с места;</li> <li>- змейка вперед и назад: 4 6 8 подряд.</li> <li>- скольжение вперед 8-10 шагов;</li> <li>- скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);</li> <li>- фонарики вперед 4-6-8 подряд;</li> <li>- фонарики назад 4-6-8 подряд;</li> <li>- остановка "плугом" вперед;</li> <li>- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;</li> <li>- остановка "плугом" с продвижением.</li> <li>- "слалом" вперед.</li> <li>- основной шаг вперед (отталкивание ребром);</li> <li>- "змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);</li> <li>- "змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);</li> <li>- повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);</li> <li>- скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста), (на правой и на левой ноге);</li> <li>- вращение на двух ногах: 2 оборота.</li> <li>- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);</li> <li>- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);</li> <li>- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;</li> <li>- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;</li> <li>- дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</li> <li>- дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</li> <li>- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;</li> <li>- вращение на одной ноге: 3 оборота;</li> <li>- Т-остановка наружу ребром с обеих ног;</li> <li>- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.</li> </ul> | <p>Занятия как правило проводятся в форме урока. Основной метод на 1-2 году занятий – повторный и игровой.</p> <p>Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.</p> <p>Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.</p> <p><b>Правильное падение.</b><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.</p> <p><b>Правильный подъем.</b><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-преподавателя, принимая положение стоя.</p> <p><b>Ходьба в позиции стоя.</b> Руки вперед, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p><b>Ходьба со скольжением.</b><br/>Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.</p> <p><b>Прыжок на двух ногах на месте.</b><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.</p> <p><b>Фонарики с продвижением вперед.</b> 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.</p> <p><b>Основной шаг (отталкивание и скольжение).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;</li> <li>- 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;</li> <li>- голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;</li> <li>- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;</li> <li>- хоккейный тормоз правой или левой ногой;</li> <li>- подскок "козлик";</li> <li>- спираль вперед на правой и левой ноге;</li> <li>- выпад вперед на правой и левой ноге.</li> <li>- открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги;</li> <li>- передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги;</li> <li>- балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги;</li> </ul> <p>* 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки;</li> <li>- вращение "винт" - модификация для начинающих.</li> <li>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;</li> <li>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;</li> <li>- перекидной прыжок с места;</li> <li>- прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*</li> </ul> <p>*Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу. Пример: исходное положение - правая нога назад наружу;</p> <p>отталкивание - зубцом левой ноги;</p> <p>приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.</li> <li>- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);</li> <li>- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;</li> <li>- вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);</li> <li>- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;</li> <li>- полу-флип;</li> <li>- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.</li> <li>- дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз;</li> <li>- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;</li> <li>- спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;</li> <li>- тулуп 1 оборот;</li> <li>- вальсовые тройки с левой и правой ноги;</li> <li>- вращение назад для начинающих (минимум 1-2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;</li> <li>- 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;</li> <li>- Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.</li> </ul> <p><b>На этапе ледовой адаптации</b> длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.</p> <p><b>На этапе становления навыка скольжения</b> каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны.</p> <p>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.</p> <p>Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.</p> <p><b>На втором году тренировок</b> 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.</p> <p>Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.</p> <p><b>Для ледовой разминки</b> подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.</p> <p>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.</p> <p>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.</p> <p>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.</p> <p>На 2-м году занятий при строгом контроле техники</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>оборота);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.</li> <li>- беговые вперед и назад по восьмерке;</li> <li>- сальхов 1 оборот;</li> <li>- дуги вперед с махами: 4-6 раз;</li> <li>- лутц 0.5 оборота;</li> <li>- комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп;</li> <li>- тройки назад внутрь в обе стороны;</li> <li>- вращение винт назад (минимум 3 оборота);</li> <li>- вальс по восьмерке.</li> <li>- Риттбергер 1 об.;</li> <li>- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 об.;</li> <li>- вращение в волчке (минимум 3 оборота);</li> <li>- комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу; (по часовой и против часовой стрелки);</li> <li>- серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.</li> <li>- Флип 1 об.;</li> <li>- комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер;</li> <li>- серия прыжков:</li> <li>- 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.</li> <li>- вращение "либела" (минимум 3 оборота);</li> <li>- комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге);</li> <li>- тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;</li> <li>- комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны)</li> <li>- прыжок "шпагат";</li> <li>- лутц 1 об.;</li> <li>- комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов;</li> <li>- аксель;</li> <li>- комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов - 6</li> <li>- шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки).</li> </ul> | <p>исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием работы над осанкой.</p> <p><b>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2-ом году занятий.</b></p> <p>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.</p> <p>При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса.</p> <p>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).</p> <p><b>В соревновательном периоде</b> на 2 году занятий сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле.</p> <p><b>Моделирование соревновательных ситуаций на 2-ом году занятий</b></p> <p>Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моделирование соревновательной разминки;</li> <li>- прокат соревновательных программ на разные трибуны;</li> <li>- прокат в соревновательных костюмах;</li> <li>- прокат после жеребьевки;</li> <li>- моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.).</li> </ul> <p><b>Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей.</b></p> <p>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.</p> <p>По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий.</p> <p>Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы.</p> <p>Возможна следующая последовательность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение;</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОФП - СФП –<br/>ОБЩАЯ и<br/>СПЕЦИАЛЬНАЯ<br/>ФИЗИЧЕСКАЯ<br/>ПОДГОТОВКА</p> <p><b>Средства ОФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;</li> <li>- элементы различных видов спорта:</li> <li>- 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);</li> <li>прыжки в длину и высоту, метания);</li> <li>- гимнастики (спортивной и художественной);</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- плавание;</li> <li>- элементы спортивных игр.</li> </ul> <p><b>Средства СФП</b></p> <p>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;<br/>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;<br/>Комплексы упражнений для развития двигательной координационных способностей;<br/>Комплексы упражнений для развития гибкости;<br/>Ритмика;<br/>Хореография.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм;</li> <li>- предлагается свободный выбор элементов и музыки;</li> <li>- предлагается образ и музыкальное сопровождение;</li> <li>- предлагается создать образ.</li> </ul> <p>Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.</p> <p>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.</p> <p>На втором году занятий ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>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.</p> <p>Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.</p> <p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>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.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Виды подготовки, средства и их направленность в группах СО базового уровня 3 года

| Вид подготовки<br>и средства подготовки<br>(содержание упражнений)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Направленность, методические рекомендации и<br>особенности организации занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ТП –<br/>ТЕХНИЧЕСКАЯ<br/>ПОДГОТОВКА</p> <p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);</li> <li>- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);</li> <li>- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;</li> <li>- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;</li> <li>- дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</li> <li>- дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</li> <li>- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;</li> <li>- вращение на одной ноге: 3 оборота;</li> <li>- Т-остановка наружу ребром с обеих ног;</li> <li>- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.</li> <li>- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;</li> <li>- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;</li> <li>- хоккейный тормоз правой или левой ногой;</li> <li>- подскок "козлик";</li> <li>- спираль вперед на правой и левой ноге;</li> <li>- выпад вперед на правой и левой ноге.</li> <li>- открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги;</li> <li>- передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги;</li> <li>- беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки;</li> <li>- вращение "винт" - модификация для начинающих.</li> <li>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;</li> <li>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;</li> <li>- перекидной прыжок с места;</li> <li>- прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*</li> </ul> <p>*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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед</li> </ul> | <p><b>На этапе становления навыка скольжения</b> каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны.</p> <p>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.</p> <p><b>На третьем году обучения</b> 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.</p> <p>Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.</p> <p><b>Для ледовой разминки</b> подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.</p> <p>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.</p> <p>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.</p> <p>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.</p> <p>Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера-преподавателя для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.</p> <p><b>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 3-году обучения.</b></p> <p>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.</p> <p>При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>внутри; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- циркуль вперед внутри с правой и левой ноги.</li> <li>- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);</li> <li>- дуги вперед наружу и вперед внутри: 4-6 подряд;</li> <li>- вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);</li> <li>- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов ;</li> <li>- полу-флип;</li> <li>- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.</li> <li>- дуги назад наружу и назад внутри: 4-6 раз;</li> <li>- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;</li> <li>- спирали вперед наружу и вперед внутри по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;</li> <li>- тулуп 1 оборот;</li> <li>- вальсовые тройки с левой и правой ноги;</li> <li>- вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);</li> <li>- шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.</li> <li>- беговые вперед и назад по восьмерке;</li> <li>- сальхов 1 оборот;</li> <li>- дуги вперед с махами: 4-6 раз;</li> <li>- лутц 0.5 оборота;</li> <li>- комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп;</li> <li>- тройки назад внутри в обе стороны;</li> <li>- вращение винт назад (минимум 3 оборота);</li> <li>- вальс по восьмерке.</li> <li>- Риттбергер 1 об.;</li> <li>- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 об.;</li> <li>- вращение в волчке (минимум 3 оборота);</li> <li>- комбинация спиралей: спираль вперед внутри; моухок вперед внутри; спираль назад наружу; (по часовой и против часовой стрелки);</li> <li>- серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.</li> <li>- Флип 1 об.;</li> <li>- комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер;</li> <li>- серия прыжков:</li> <li>- 1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении "полу-шпагат" с приземлением через зубец на ход вперед внутри – тулуп 1 об.</li> <li>- вращение "либела" (минимум 3 оборота);</li> <li>- комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге);</li> <li>- тройка назад наружу, моухок вперед внутри, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;</li> <li>- комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутри (исполнять в обе стороны)</li> <li>- прыжок "шпагат";</li> <li>- лутц 1 об.;</li> </ul> | <p>позиции для включения в работу верхней части корпуса.</p> <p>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).</p> <p>На третьем году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что позволяет специфика физиологических особенностей детей данного возраста.</p> <p><b>Моделирование соревновательных ситуаций на 3 – году занятий</b></p> <p>Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моделирование соревновательной разминки;</li> <li>- прокат соревновательных программ на разные трибуны;</li> <li>- прокат в соревновательных костюмах;</li> <li>- прокат после жеребьевки;</li> <li>- моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.).</li> </ul> <p><b>Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей.</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Возможна следующая последовательность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение;</li> <li>- предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм;</li> <li>- предлагается свободный выбор элементов и музыки;</li> <li>- предлагается образ и музыкальное сопровождение;</li> <li>- предлагается создать образ.</li> </ul> <p>Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- 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).</p> <p>ОФП - СФП –<br/>ОБЩАЯ и<br/>СПЕЦИАЛЬНАЯ<br/>ФИЗИЧЕСКАЯ<br/>ПОДГОТОВКА</p> <p><b>Средства ОФП</b><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.</p> <p><b>Средства СФП</b><br/>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;<br/>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;<br/>Комплексы упражнений для развития двигательной координационных способностей;<br/>Комплексы упражнений для развития гибкости;<br/>Ритмика;<br/>Хореография.</p> | <p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки.<br/>На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера-преподавателя.<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. 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.</p> <p>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.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающихся, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности обучающегося, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Специальная психологическая подготовка на этапе СО базового уровня не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств обучающегося (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами учебно-тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку. Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям обучающегося, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет фигуристам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентам высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата. Эмоции влияют на работоспособность, если обучающийся переживает состояние неуверенности, страха перед соперником, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности. Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем: - потеря уверенности в своих силах; - снижение остроты тактического мышления; - возникновение чрезмерного возбуждения или торможения; - затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности. Обучающиеся должны преодолевать возникающие после неудачных моментов неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях: - самоубеждение в своей готовности; - самоуспокоение, уверенность в своих силах; - отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении; - анализ причин неудачных действий. Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее средство формирования оптимального психического состояния обучающегося. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера-преподавателя. В форме доверительной беседы тренер-преподаватель должен убедить обучающегося в его способности качественно выполнять те или иные технические действия на тренировках или соревнованиях. Кроме того, тренер-преподаватель может использовать свой авторитет для преодоления сомнений и страхов юных фигуристов и способствовать формированию индивидуальной системы психологической подготовки.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе СО базового уровня интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям;
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств. Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд

возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка. Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещено, задания с чередованием различных по характеру упражнений (обще-подготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой и соревновательный методы.

#### 4.6. Примерные Планы-графики учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня

##### 4.5. Учебно-тематический план

| Этап подготовки                                | Темы по теоретической подготовке                                                                             | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный этап базового уровня | Всего на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня до одного года обучения/свыше одного года обучения: | ≈ 120/180                   |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                | Техника безопасности                                                                                         | ≈ 9/10                      | Июнь-июль        | Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности на соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                | История возникновения вида спорта и его развитие                                                             | ≈ 10/15                     | Август           | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                    | ≈ 10/15                     | Сентябрь         | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.                                                                                                                                                   |
|                                                | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях ФКиС                     | ≈ 10/20                     | Октябрь          | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                                                                                                                                                                    |
|                                                | Закаливание организма                                                                                        | ≈ 13/20                     | Ноябрь           | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                | ≈ 13/20                     | Декабрь          | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
|                                                | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                | ≈ 13/20                     | Январь           | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                                          | ≈ 14/20                     | Февраль          | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                | Режим дня и питание обучающихся                                                                              | ≈ 14/20                     | Март             | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                                           | ≈ 14/20                     | Сентябрь-май     | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### Примерный План-график учебно-тренировочных занятий для этапа СО базового уровня первого года обучения

| Содержание учебно-тренировочных занятий                                                                  | Часы       | Периоды учебно-тренировочных занятий |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                                          |            | Июнь                                 | Июль      | Авг.      | Сент.     | Окт.      | Нояб.     | Дек.      | Янв.      | Февр.     | Март      | Апр.      | Май       |
| Общая физическая подготовка                                                                              | 130        | 8                                    | 6         | 12        | 12        | 12        | 12        | 11        | 11        | 11        | 12        | 12        | 11        |
| Специальная физическая подготовка                                                                        | 57         |                                      | 5         | 6         | 5         | 5         | 5         | 6         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         |
| Техническая, хореографическая подготовка                                                                 | 312        |                                      | 18        | 30        | 29        | 30        | 30        | 29        | 29        | 29        | 29        | 30        | 29        |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские мероприятия, тестирование и контроль | 16         | 1                                    | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 3         |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика                                  | 5          |                                      |           |           |           | 1         | 1         |           |           | 1         | 1         | 1         |           |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                                                                                      | <b>520</b> | <b>9</b>                             | <b>30</b> | <b>49</b> | <b>48</b> | <b>49</b> | <b>49</b> | <b>47</b> | <b>46</b> | <b>47</b> | <b>49</b> | <b>49</b> | <b>48</b> |

### Примерный План-график учебно-тренировочных занятий для этапа СО базового уровня второго и третьего годов обучения

| Содержание учебно-тренировочных занятий                                                                  | Часы       | Периоды учебно-тренировочных занятий |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                                          |            | Июнь                                 | Июль      | Авг.      | Сент.     | Окт.      | Нояб.     | Дек.      | Янв.      | Февр.     | Март      | Апр.      | Май       |
| Общая физическая подготовка                                                                              | 145        | 8                                    | 10        | 13        | 13        | 13        | 13        | 12        | 12        | 12        | 13        | 13        | 13        |
| Специальная физическая подготовка                                                                        | 116        |                                      | 8         | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 9         |
| Техническая, хореографическая подготовка                                                                 | 437        |                                      | 37        | 40        | 40        | 40        | 40        | 40        | 40        | 40        | 40        | 40        | 40        |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские мероприятия, тестирование и контроль | 22         | 1                                    | 1         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 4         |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика                                  | 8          |                                      |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                                                                                      | <b>728</b> | <b>9</b>                             | <b>56</b> | <b>66</b> | <b>67</b> | <b>67</b> | <b>67</b> | <b>66</b> | <b>65</b> | <b>65</b> | <b>67</b> | <b>66</b> | <b>67</b> |

## **5. Особенности осуществления базового уровня подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»**

Особенности осуществления базового уровня подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта проводится с учетом этапа базового уровня подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках».

Особенности осуществления базового уровня подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» учитываются Учреждением, реализующей общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках».

### **5.1. Особенности осуществления базового уровня подготовки по дисциплине «одиночное катание»**

Для зачисления на этап СО базового уровня подготовки лицо, желающее пройти обучение по дисциплине «одиночное катание», должно достичь установленного возраста (мин. 6 лет) в календарный год зачисления.

## 6. Условия реализации Программы

### 6.1. Требования к материально-техническим условиям

Требования к материально-техническим условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием, которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество |
|-------|---------------------------------------------------|-------------------|------------|
| 1     | Инвентарь для заливки и уборки льда               | комплект          | 2          |
| 2     | Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)    | штук              | 1          |
| 3     | Лонжа переносная                                  | штук              | 3          |
| 4     | Лонжа стационарная                                | штук              | 2          |
| 5     | Музыкальный проигрыватель (стационарный)          | штук              | 4          |
| 6     | Полусфера гимнастическая                          | штук              | 6          |
| 7     | Станок для заточки коньков                        | штук              | 2          |
| 8     | Станок хореографический                           | комплект          | 1          |

\* Закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или 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.

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться:

- звукорежиссеры;
- специалисты по акробатике;
- преподаватели бальных танцев;
- хореографы.
- специалисты по общей физической или специальной физической подготовке;
- 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.

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

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.

### **6.3. Иные условия реализации Программы**

К иным условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения, реализующей Программу.

Работа по индивидуальным планам на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня может осуществляться в период участия в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях.

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

## 6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературных источников

1. Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Приложение к расп. Комитета по физической культуре и спорту от 25.08.2022 № 1676-р)
2. Абсалямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Примерная программа по фигурному катанию на коньках для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва/ - М.: 2005, 154 с.
3. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003 г.
4. Апарин В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения: Учебное пособие/ В.А. Апарин; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. – СПб.: 2014.
5. Апарин В.А. Начальное обучение фигурному катанию на коньках: Учебно – методическое пособие./ В.А. Апарин. – СПб, 2010.
6. Апарин В.А. Становление и развитие фигурного катания на коньках: Учебно – методическое пособие/ В.А. Апарин, Н.А. Ланцева; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: (б.и.), 2006.
7. Апарин В.А. Основы обучения в одиночном фигурном катании на коньках. Учебно – методическое пособие/ В.А. Апарин; СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта – СПб.: (б.и.), 2006.
8. Вайцеховский С.М. Книга тренера./С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1971. 105
9. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. – М., 1994 г.
10. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: методические рекомендации. – Челябинск, 1989 г.
11. Волков В.М. Тренеру о подростке./В.М. Волков. – М.: ФиС, 1973.
12. Гришина М.В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом. Автореферат канд. диссерт. – М., 1975 г.
13. Гришина М.В. Подготовка фигуристов. Основы управления./М.В. Гришина. – М.: ФиС, 1986.
14. Горбунова Г.М., Тишина М.В., Ляссотович С.И. и др. О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию. – М., 1969 г.
15. Деркач А.А. Творчество тренера./А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: ФиС, 1982.
16. Доброва, Л. В рамке катка./Л.Доброва, Е.А. Чайковская. – М. «Советская Россия», 1970.
17. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореферат канд. диссерт. – Омск, 1984 г.
18. Коган А.И. Организация отбора в ДЮСШ по фигурному катанию на коньках/А.И. Коган.// Вопросы подготовки спортивных резервов. – Омск, 1986.
19. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000 г.
20. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. // Система

подготовки спортивного резерва. – М., 1994 г. 106

21. Ланцева Н.А. Организация и методика обучения фигурному катанию на коньках детей различных возрастных групп. Учебное пособие/ Н.А. Ланцева; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. - СПб.: [б.и.], 2014

22. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М., 1990 г.

23. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физ. культуры и спорта. – Минск, 1986 г.

24. Ляссотович С.И. Особенности телосложения фигуристов. Материалы VII межвузовской научной конференции. – Омск, 1989 г. 121

25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991 г.

26. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры./Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977.

27. Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании. Автореферат канд. диссерт. Киев, 1985 г.

28. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. – М., 1976 г.

29. Мишин А.Н. Фигурное катание для всех./А.Н. Мишин. – Л: Лениздат, 1976.

30. Панин Н.А. Фигурное катание на коньках./Н.А. Панин. – СПб, 1956. 34.  
Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов./В.Н. Платонов. – М., ФиС, 1986.

31. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

32. Саная М.В. Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата. Автореферат канд. диссерт. – М., 1983 г. 107

33. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. - М.: Советский спорт, 2013. - 1048 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978- 5-9718-0458-1.

34. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: методические рекомендации.–Малаховка,1987 г.

35. Смушкин Я.А. Фигурное катание на коньках: Учебное пособие для тренеров и квалифицированных спортсменов./ Я.А. Смушкин. – М.: ФиС, 1966.

36. Стенин Б.А. Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса. // На коньках к победе. – М., 2001 г.

37. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Автореферат канд. диссерт. – Минск, 1988 г.

38. Ступень М.П. Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и 122 биологического возраста. Материалы респ. науч.-метод. конф. – Минск, 1986 г.

39. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

40. Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: методические рекомендации. – М., 1983 г.

41. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. – Малаховка, 1989 г.

42. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990 г.

43. Тузова Е.Н. Унифицированное обучение детей катанию на коньках: Учебное

пособие/ Е.Н. Тузова; СПбГАФк им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2000.

44. Чайковская Е.А. Фигурное катание/Е.А. Чайковская. – М: ФиС, 1986.
45. Фигурное катание на коньках. Учебник для институтов физ. культуры. /Под ред. А.Б. Гандельсмана. – М., 1975 г. 108
46. Фигурное катание на коньках: Учебник/ Под ред. А. Б. Гандельсмана. - М.: ФиС, 1975.
47. Фигурное катание на коньках: Учебник /Под ред. А.Н. Мишина. - М.: ФиС, 1985.
48. Фигурное катание на коньках. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., Комитет по ФК и спорту, 1985.

### **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](http://www.minsport.gov.ru)
2. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – [www.kfis.spb.ru](http://www.kfis.spb.ru)
3. Федерация фигурного катания России - <https://fsrussia.ru>
4. Федерация фигурного катания Санкт-Петербурга – [www.fskating.spb.ru](http://www.fskating.spb.ru)
5. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
6. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
7. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
8. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
9. РУСАДА для детей - [www.rusada.ru/education/for-children](http://www.rusada.ru/education/for-children)
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [Lib.sportedu.ru](http://Lib.sportedu.ru)
11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru),
12. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» [www.cfkis.spb.ru](http://www.cfkis.spb.ru)