

Принята на заседании

Педагогического совета МБУ  
ДО СШ по зимним видам спорта  
г. Пензы 10.02.2023г.



Утверждаю  
Директор МБУ ДО СШ по  
зимним видам спорта г. Пензы

*Маркина О.В.*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ**

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования*

*«Спортивная школа по зимним видам спорта города Пензы»*

(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по фигурному катанию, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 1092)

г. Пенза 2023г.

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка.....                                 | 3  |
| 2. Учебно-тренировочный план .....                         | 5  |
| 2.1 План график годичного цикла .....                      | 10 |
| 3. Методическая часть .....                                | 15 |
| 3.1.Организационно-методические указания ..                | 16 |
| 3.2 Теоретическая подготовка .....                         | 21 |
| 3.3 Физическая подготовка .....                            | 22 |
| 3.4.Техническая подготовка .....                           | 23 |
| 3.5 Хореографическая подготовка.....                       | 26 |
| 3.6 Психологическая подготовка.....                        | 27 |
| 3.7 Восстановительные средства .....                       | 28 |
| 3.8 Инструкторская и судейская практика .....              | 30 |
| 3.9 Воспитательная работа .....                            | 32 |
| 3.10 Техника безопасности .....                            | 33 |
| 4. Система контроля и зачетные требования.....             | 34 |
| 5. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.....  | 40 |
| 6. Организация и участие в тренировочных мероприятиях..... | 44 |
| 7. Организация антидопинговой работы с обучающимися.....   | 44 |
| 8. Кадры .....   | 45 |
| 9. Перечень информационного обеспечения.....               | 46 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание 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. Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1871 году было признано на 1 Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене. Фигурное катание первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу. В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание. 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 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.

### I. Общие положения

#### 1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

по виду спорта « Фигурное катание на коньках» (далее – Программа)

предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Фигурное катание на коньках в МБУ ДО СШ по зимним видам спорта г. Пензы (далее СШ) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России 30. 11.2022 г. № 1092 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей и их дальнейшую специализацию в избранном виде спорта;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### **Основные задачи:**

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Формирование культурного здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

#### **Образовательные:**

- формирование технико-тактического мастерства;
  - содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой.

#### **Воспитательные:**

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- развитие активности и самостоятельности детей;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

#### **Развивающие:**

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов и содействует успешному решению задач физического воспитания, учитывая специфику данного вида спорта.

Многолетняя подготовка юных фигуристов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (подразделяется на базовую подготовку и спортивную специализацию), этап совершенствования спортивного мастерства. На каждом этапе реализуются собственные задачи:

#### **На этапе начальной подготовки:**

- вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленное на гармоничное развитие физических качеств,
- общая физическая подготовка и изучение базовой техники фигурного катания на коньках,
- формирование потребности к спортивным занятиям.

#### **На учебно-тренировочном этапе:**

- обучение технике соревновательных упражнений; - дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем

организма;

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программы одиночного катания;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Комплектование состава обучающихся, учебно-тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом МБУ ДО СШ по зимним видам спорта г. Пензы», Положением о зачислении обучающихся на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности обучающихся. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны сдать установленные нормативы по каждой предметной области.

Прием на обучение фигурному катанию производится ежегодно в сентябре. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний в соответствии с порядком приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Таблица №1

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

### **Учебно-тренировочный план.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СШ должен вестись в соответствии с годовым учебно-

тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Каждые 45 минут занятий должен быть перерыв на отдых не менее 10-15 минут.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (табл № 2). В СШ ежегодно составляется тренировочный план исходя из условий и материально технической базы, который утверждается директором учреждения. В каникулярное время СШ может организовывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным или с круглосуточным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей.

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

## **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица

№2

| Этапный норматив          | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|---------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                           | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                           | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю | 6-10                               | 12-14      | 14-18   | 20-22          | 24-28   | 28-32                               |

|                              |         |         |         |           |           |           |
|------------------------------|---------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|
| Общее количество часов в год | 312-520 | 624-728 | 728-936 | 1040-1144 | 1248-1456 | 1456-1664 |
|------------------------------|---------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|

Учебно-тренировочная работа СШ строится в соответствии с режимом дня и загруженностью обучающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: стабильность состава обучающихся, выполнение контрольных нормативов и динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению требований по уровню подготовленности обучающихся (физической, технической, хореографической и теоретической подготовке), успешное выступление в соревнованиях.

Основой многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности фигуристов на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности обучающихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества обучающихся в группах и увеличение времени учебно-тренировочных часов.

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании учебного плана и годовых план-графиков.

Предусматривается самостоятельная работа во время отпуска и праздничных выходных дней тренера-преподавателя, обучающимся даются индивидуальные задания до 20% от общего объема учебного плана.

Формы учебно-тренировочной работы: групповые 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 мероприятия (табл.3); медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера-преподавателя.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

| № п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
|   |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |   |   |                                     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные  | -   | 14  | 18  | 21                                  |

|   |   |   |             |                                     |    |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|   | мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России                                   |   |             |                                     |    |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14          | 14                                  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   | До 60 суток |                                     |    |



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

Таблица №4

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|-------|--|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|       |  | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |  | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)  | 25-33                              | 20-30      | 10-20   | 9-10           | 9-10  | 9-10                                |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)  | 10-20                              | 15-20      | 17-20   | 15-20          | 10-15   | 7-10                                |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)   | 1-2                                | 1-3        | 2-4   | 7-9            | 9-11  | 9-11                                |
| 4.    | Техническая подготовка (%)   | 30-45                              | 30-45      | 40-45   | 40-45          | 45-50   | 50-60                               |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                     | 1-3                                | 1-3        | 2-4   | 3-5            | 2-4   | 2-4                                 |
| 6.    | Хореографическая подготовка  | 10-20                              | 15-20      | 15-20   | 15-20          | 10-15   | 5-10                                |
| 7.    | Инструкторская и судейская практика (%)  | 1-2                                | 1-2        | 1-6   | 1-6            | 5-9   | 5-9                                 |
| 8.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль. (%) | 1-3                                | 1-3        | 2-4   | 2-4            | 4-6   | 4-6                                 |

Большое внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Разработанный и выверенный таким образом учебно-тренировочный план многолетней подготовки фигуристов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

### Примерный учебно-тренировочный план по фигурному катанию

Таблица №5

| Виды спортивной подготовки   | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|--|---------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|  | Этап начальной подготовки             |            | Тренировочные этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года                               | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |                                     |
| Общая физическая подготовка  | 97                                    | 187        | 109  | 104            | 124   | 145                                 |
| Специальная физическая подготовка  | 62                                    | 106        | 141  | 156            | 124   | 131                                 |
| Участие в спортивных соревнованиях   | 2                                     | 12         | 14   | 94             | 124   | 145                                 |
| Техническая подготовка   | 94                                    | 193        | 320  | 468            | 618   | 800                                 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка   | 3                                     | 12         | 14   | 31             | 24  | 28                                  |
| Хореографическая подготовка  | 48                                    | 100        | 109  | 156            | 124   | 73                                  |
| Инструкторская и судейская практика  | 3                                     | 6          | 7  | 10             | 62  | 73                                  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль. (%) | 3                                     | 6          | 14   | 21             | 48  | 73                                  |
| Всего:   | 312                                   | 624        | 728  | 1040           | 1248  | 1456                                |

## 2.1. План –график годового цикла подготовки

Построение годового цикла подготовки фигуристов в спортивной школе является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Так, распределение на этапе начальной подготовки происходит в соответствии с основными задачами: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовки с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

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

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

Каждый этап характеризуется своими средствами и методами организации подготовки.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

На этапе начальной подготовки 1 года обучения контрольные соревнования проводятся в форме показательных выступлений. 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 из сид., стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные 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, спиральям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

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

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Учебно-тренировочный этап подразделяется на базовую подготовку и спортивную специализацию. Учебно-тренировочный этап (базовая подготовка) является основой в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация) происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на гибкость.

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворотом, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки);
- основной (соревновательный);
- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

Задачи подготовительного периода:

- совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость);
- решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.
- становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на учебно-тренировочном этапе. Однако на этапе совершенствования спортивного мастерства цели

общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движений – своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

Данный этап предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков.

Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду КМС.

На период обучения в группах спортивного совершенствования составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

В процессе многолетней подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного результата.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица №6

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

### Освоение элементов других видов спорта

Таблица №7

| СРЕДСТВА  | Направленность воздействия  |
|---|---|
| <p><b>Элементы легкой атлетики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- многоскоки,</li> <li>- челночный бег,</li> <li>- бег с ускорением,</li> <li>- бег с хода,</li> <li>- бег с изменением фронта, направления и скорости движения</li> <li>- метания,</li> <li>- подтягивания,</li> <li>- отжимания</li> </ul> <p>Упражнения на пресс:<br/>сгибание туловища к ногам и со скручиванием, "лодочка", удержание позы лодочки,</p> <p>Прыжки со скакалкой:<br/>двойные,<br/>тройные,<br/>комбинация,</p> <p>Прыжки в высоту и длину.</p> <p>Упражнения с теннисным мячом:<br/>подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).</p> <p><b>Элементы гимнастики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- колесо,</li> <li>- кувырки,</li> <li>- мостик; ходьба в мостике,</li> <li>- переворот через стойку в мостик,</li> <li>- упражнения на батуте</li> <li>- шпагаты.</li> </ul> <p><b>Большой теннис.</b></p> <p><b>Волейбол</b></p> | <p>Быстрота, скоростно-силовая, выносливость, специальная выносливость, сила, быстрота реакции, координация, подвижность в суставах</p> <p>Координация, гибкость, подвижность в суставах, быстрота реакции</p> <p>Скорость, быстрота реакции, специальная выносливость,</p> |

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- *принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- *принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- *принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных фигуристов.

*Оснащение образовательного процесса:*

- инструкции по технике безопасности при занятиях фигурным катанием;
- методическая литература по этому виду спорта;
- учебные фильмы и другие видеоматериалы о фигурном катании, лучших спортсменах и достижениях;
- спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для реализации программы;
- диагностические методики и контрольные нормативы.

*Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:*

- ледовое поле для фигурного катания;
- раздевалки и душевые;
- класс теоретической и тактической подготовки;
- игровой зал;
- хореографический зал;
- тренажерный зал.

*Формы работы:*

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для этапа обучения по утвержденному расписанию;
- спортивные соревнования различного масштаба;
- учебно-тренировочные занятия в рамках тренировочных мероприятий и лагерей;
- тренерская и судейская практика;
- просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по фигурному катанию на коньках;
- психологическая и спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов).

#### 3.1. Организационно-методические указания

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

Обнаружена слабая связь между спортивным результатом, показанным при первом



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

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

Чтобы добиться успеха в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст достижения первых результатов определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем физической подготовленности. Для достижения уровня Мастера спорта требуется, как правило, не менее 8-12 лет даже очень одаренным фигуристам, если они начали заниматься спортом в 4-5 лет. Особое значение следует уделять оценке индивидуальных особенностей юных спортсменов, которая должна отражаться на основе учета комплекса показателей.

Ряд авторов (Гришина М.В., Ляссотович С.И., Горбунова Г.М и др.) рекомендуют оценивать следующие показатели: внешний вид, подвижность в суставах, слух, состояние вестибулярного анализатора и др. Их необходимо учитывать при комплектовании групп для занятий фигурным катанием на коньках. Критерии оценки внешнего вида, подвижности в суставах приведены в таблицах 7,8.

Успешность обучения в фигурном катании зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к. в фигурном катании на коньках много вращательных движений. Для определения состояния статокINETической системы в целом, особенно вестибулярного аппарата, рекомендуется применять ряд проб: сенсibilизированную пробу Ромберга, пробу Яроцкого, «отолитовую реакцию Вочека».

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

## ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ВНЕШНЕГО ВИДА

Таблица №8

| №№<br>п/п | Особенности телосложения и пропорции тела | Характеристика и оценка особенностей |   |                            |
|-----------|---|--------------------------------------|---|----------------------------|
|           |   | хорошо                               | удовлетворительно                                     | неудовлетворительно        |
| 1         | Длина шеи                                 | длинная, нормальная                  | средняя   | короткая                   |
| 2         | Форма спины                               | прямая                               | сутуловатая   | сутулая                    |
| 3         | Длина ног                                 | длинные, нормальные<br>прямые или с  | незначительно короче нормальной длины<br>значительное | короткие<br>Х-образные, О- |

|   |             |                               |  |  |
|---|-------------|-------------------------------|--|--|
| 4 | Форма ног   | небольшим искривлением голени | искривление голени – выступание внутренних лодыжек | образные, выступление внутренних надмыщелков бедра |
| 5 | Полнота ног | ниже средней упитанности      | средняя упитанность                                | выше средней упитанности                           |
| 6 | Форма таза  | Узкий                         | средний  | широкий  |

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

### ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

Таблица №9

| №№ п/п | Виды испытаний  | Характеристика и оценка подвижности                               |   |  |
|--------|---|---|---|--|
|        |   | хорошо  | удовлетворительно   | неудовлетворительно  |
| 1      | Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги – вперед и в сторону (пассивный)                | Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону          | Нога поднимается легко ниже уровня плеч (вперед и в сторону), но не менее чем на 100° | Нога поднимается ниже уровня 90°. Нога отводится в сторону с напряжением |
| 2      | Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической)                            | Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх | Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног                                 | Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь         |
| 3      | Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол                              | Вращение вправо более чем 90°                                     | Вращение влево менее чем на 90°   | Корпус мало скручивается   |
| 4      | Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный) | Испытуемый головой касается коленей ног                           | Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол                               | Не достает кончиками пальцев до пола                                     |
| 5      | Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за стул                                      | Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику                 | Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника                           | Слабый прогиб в пояснице   |

### ОЦЕНКА СЛУХА

1. Выстукивание заданного ритма.

2. Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом. Исполнение оценивается: выполнил, не выполнил.

На специализацию в фигурном катании на коньках большое значение оказывает структура тела фигуриста. Она должна быть такова, чтобы обеспечить оптимальное сочетание скоростно-силовых качеств с высокой координацией движений и выносливостью. Как показали исследования, фигуристы относятся по основным тотальным размерам тела к людям среднего роста, причем имеются совершенно отчетливо выраженные особенности телосложения у

представителей отдельных видов фигурного катания на коньках.

Спортсмены, выступающие в одиночном катании, имеют средний рост, среднюю длину рук и ног, малый тазовый диаметр, длинное бедро и большую весоростовую разницу (индекс Брока – 8,5 ед.). Средний рост у девушек в возрасте 16-23 года составляет 161 см, вес – 50 кг; у юношей – рост 173,6 см, вес 63 кг. Спортсмены одиночного катания относятся в основном к грудомускульному, мускульно-брюшному или мускульному типам телосложения.

Фигуристок характеризуют три типа конституции: лептосомный, мезосомный и мегалосомный типы. Критерием, определяющим уровень достижения в этом виде фигурного катания, является уровень развития мышечной массы, которая составляет в относительных единицах в % к весу тела у мужчин – 52-54%, а у женщин – 48-50%.

Представители всех видов фигурного катания имеют четкую правостороннюю ассиметрию в развитии мышц верхних и нижних конечностей. Периметры бедра и плеча правой стороны тела больше, чем левой.

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и чувствительные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин. Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она развивается в детском возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода. Вместе с тем, следует обращать внимание на развитие и других качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных фигуристок, осуществляя разностороннюю физическую подготовку, следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей.

#### Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

*Таблица №10*

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 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                  | + | + |   | + | + | + | + | + |  |  |  |

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

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

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

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

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

*Выносливость.* Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

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

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса многолетней подготовки юных фигуристов на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП) сводится по мнению Великой Е.А. (1990г.) к следующему:

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

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

Методика физической подготовки фигуристок дошкольного возраста должна

характеризоваться широким спектром внеледовых и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

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

Значительно повысить эффективность подготовки фигуристок дошкольного возраста позволяет введение в 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 урока.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

*Биологический возраст.* 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 мужчин 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 фигурном катании на коньках основная направленность большинства элементов носит скоростно-силовой характер. В современных произвольных программах фигуристов-одиночников из 14 запланированных элементов у мужчин, 8 составляют прыжковые элементы (раздельные прыжки, комбинации и каскады прыжков), а у женщин из запланированных 13 элементов – 7 составляют прыжки. Исследованиями установлено, что на этапе спортивного совершенствования особенно информативна величина относительной статической силы мышц туловища, бедра, правого плеча, стопы. Величина относительной силы разгибателей бедра определяет способность фигуристов выполнять многооборотные прыжки. Так, прирост в 0,5 оборота прыжка требует в среднем увеличения относительной силы мышц бедра на 0,3-0,4 относительных единиц, а для стопы - 0,5 относительных единиц. Кроме того, уровень развития взрывной силы нижних конечностей должен быть таким, чтобы позволить спортсмену находиться в воздухе в момент исполнения прыжка в 3 оборота от 0,65 до 0,72 сек., а прыжка в 3,5 или 4 оборота – 0,75-0,8 сек.

### **3.2. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё. (примерный план теоретической подготовки, таблица №11

### 3.3. Физическая подготовка. Средства ОФП и СФП

#### Средства ОФП

- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;
- элементы различных видов спорта:

#### 1. легкой атлетики:

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, прыжки в длину и высоту, метания.

#### 2. гимнастики (спортивной и художественной);

3. подвижные игры;

4. плавание;

5. элементы спортивных игр.

- упражнения для развития физических качеств

#### **СФП**

- комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы упражнений для развития взрывной силы;
- комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей;
- комплексы упражнений для развития гибкости;
- ритмика;
- хореография.

#### Содержание средств и их направленность для развития физических качеств.

Таблица №11

| Направленность<br>упражнений | Содержание средств  |
|------------------------------|---|
| Сила                         | <p>Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания. Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (прямых и косых мышц).</p> <p>Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы.</p> |
| Скоростно-силовая            | <p>Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями:</p>   |

|                          |   |
|--------------------------|---|
|                          | <p>подтягивания, отжимания, pistolетик, упр. на пресс, упр. для мышц спины, многоскоки, многоскоки на максимальную дальность, прыжковые упр. на стопу</p>   |
| Скорость                 | <p>Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух; 2х2-ых на кажд.; 1х3-ой), тройные прокруты., бег с ускорением, бег с хода, челночный бег, упр. с резиной.</p>  |
| Скоростная выносливость  | <p>Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Комбинированный бег.</p> <p>Бег с изменением направления и фронта движения.</p> <p>Бег с изменением скорости.</p> <p>В круговой тренировке скор.-сил. и силов упр. на скорость.</p> |
| Специальная выносливость | <p>В круговой тренировке имитационные упражнения.</p> <p>На фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-коорд. упражнения, скорост-силов. упражнения.</p>  |
| Ловкость                 | <p>Подвижные игры, эстафеты, упр. с теннисным мячом, упр. со скакалкой, спортивные игры, кувырки (вперед, назад), колесо (правым и левым боком), мостики, перевороты через стойку в мостик.</p>   |
| Быстрота реакции         | <p>Выполнение упр. по команде.</p> <p>Выполнение упр. из нестандартных положений.</p> <p>Скакалка: 3-ые прокруты.</p> <p>Туры на максимальное кол-во оборотов.</p> <p>Спрыгивания с выпрыгиванием</p>   |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <p>Двигательно-координационные</p> | <p>Туры (влево-вправо на макс-имальное количество оборотов).</p> <p>Туры с изменением позиций рук.</p> |
|------------------------------------|--|



|          |   |
|----------|---|
|          | <p>Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 x 8).</p> <p>Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр.</p> <p>Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения.</p> <p>Гимнастические упражнения. Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.</p> |
| Гибкость | <p>Активная и пассивная.</p> <p>Мостики.</p> <p>Шпагаты.</p> <p>Бильман.</p> <p>Захваты ноги из положения ласточки.</p>   |

Для воспитания силовых способностей используются упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполнялись на максимальное количество раз до предела (до отказа).

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения выполняемые за определённые промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки, комплекс Кобелева В.В. и т.д. Для воспитания скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с резиной. Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов. Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.

Для воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты, волейбол, теннис, акробатические упражнения.

Быстроту реакции можно совершенствовать с помощью выполнения разнообразных упражнений из нестандартных положений, упражнений со скакалкой, туры и др.

Для совершенствования двигательной координации также можно использовать туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные упражнения, хореографические упражнения, плавание и т.д.

Гибкость совершенствуется с помощью выполнения акробатических упражнений: мостиков, шпагатов, а также специфических упражнений «Бильман», захватов ноги из положения «ласточки».

### **3.4. Техническая подготовка.**

#### ***Этап начальной подготовки***

##### **1 год обучения**

- падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;
- падать, садиться и подниматься на льду;
- ходьба на месте;
- ходьба с продвижением 8-10 шагов;

- чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;
- глубокий присед на месте.

2 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду «Юный фигурист» и 3 – юношеский разряд»)

- чередование ходьбы с длительным скольжением;
- передвижение с приседами;
- фонарики 1 вперед - 1 назад;
- фонарики вперед: 2-3 подряд;
- подскок на двух ногах с места;
- змейка вперед и назад : 4 6 8 подряд.
- скольжение вперед 8-10 шагов;
- скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);
- фонарики вперед 4-6-8 подряд;
- фонарики назад 4-6-8 подряд;
- остановка "плугом" вперед;
- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;
- остановка "плугом" с продвижением.

3 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 2- юношеский и 1- юношеский)

- основной шаг вперед (отталкивание ребром);
- "змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- "змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);
- скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста), (на правой и на левой ноге);
- вращение на двух ногах: 2 оборота.

### **Тренировочный этап**

1 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 2- юношеский и 1- юношеский)

- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);
- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);
- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки:

5 подряд;

2 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 1- юношеский и 2- спортивный)

- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;
- дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;
- вращение на одной ноге: 3 оборота;
- Т-остановка наружу ребром с обеих ног;
- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.
- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;
- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;
- хоккейный тормоз правой или левой ногой;
- подскок "козлик";
- спираль вперед на правой и левой ноге;

3 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 1- спортивный и

2- спортивный)

- открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги;
- передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги;

- балетный (ballet)\* прыжок с правой или левой ноги;

( 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).

- беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой

стрелки;

- вращение "винт" - модификация для начинающих.

**4 год обучения** (содержание согласно требованиям классификации по разряду 1- спортивный )

- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;
- перекидной прыжок с места;
- прыжок "мазурка"\* с правой или левой ноги\*

(\*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;

- отталкивание - зубцом левой ноги;
- приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.
- 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;
- циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

**5 год обучения** (содержание согласно требованиям классификации по разряду 1- спортивный и КМС)

- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);
- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;
- вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);
- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов ;
- полу-флип;
- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

**1 год обучения** (содержание согласно требованиям классификации по разряду КМС и МС)

- дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз;
- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;
- спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;
- тулуп 1 оборот;
- вальсовые тройки с левой и правой ноги;
- вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);
- шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

**2 год обучения** (содержание согласно требованиям классификации по разряду МС)

- беговые вперед и назад по восьмерке;
  - сальхов 1 оборот;
  - дуги вперед с махами: 4-6 раз;
  - лутц 0.5 оборота;
  - комбинация прыжков:
- перекидной - тулуп или сальхов - тулуп; Риттбергер 1об.;тройки назад внутрь в обе стороны;
- комбинация прыжков:
  - перекидной – риттбергер1 об.;
  - вращение в волчке (минимум 3 оборота);
  - комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу; (по часовой и против часовой стрелки);
  - ,серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.
  - Флип 1 об.;
  - комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер;
  - серия прыжков: 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.вращение " либела " (минимум 3 оборота);
  - комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум

по 3 оборота на каждой ноге);  
 тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад;  
 повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;  
 комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой  
 назад, спираль  
 назад внутрь (исполнять в обе стороны).

- прыжок "шпагат";
- лутц 1 об.;
- комбинация прыжков:
  - перекидной - ойлер - сальхов;
  - аксель;
- комбинация вращений: либела
  - волчок (общее минимальное число оборотов – 6 шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки)).

### **3.5. Хореографическая подготовка.**

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Занятия проводятся в групповой форме на льду и в зале. На этапе начальной подготовки особое внимание при объяснении задания уделяется идеальному показу. На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства обучающимся объясняют влияние упражнений на организм. Происходит детальное обсуждение движений используемых в короткой и произвольной программе.

В ходе занятий обучающиеся приобретают знания о хореографической терминологии, средствах музыкальной выразительности.

Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты и силы.

В основе успешного использования элементов хореографии в фигурном катании должно лежать умение выбрать из большого числа существующих упражнений те, которые с наибольшей эффективностью способствуют решению конкретной задачи данного этапа подготовки фигуриста.

Для повышения эффективности обучения обязательным фигурам рекомендуются упражнения на полу в удержании простых поз, важных при скольжении по дугам. Используя различные смены положений, стоя на одной ноге, необходимо совершенствовать способность тонко менять положение стопы и готовиться к различным поворотам. Специально отрабатывается красивая постановка свободной ноги.

В процессе хореографической подготовки к произвольному катанию используют различные упражнения, совершенствующие чувство ритма, пластику и выразительность движений, необходимые позы для произвольного катания (ласточка, кораблик и др.), развивающие музыкальность. Совершенствуется выполнение комбинаций шагов в различных ритмах; разучиваются различные позы при вращениях

И проводится тренировка во вращениях с использованием имитационных упражнений (пируэта, винта, вращения в ласточке и др.). Большое внимание уделяется совершенствованию прыжков в зале. Используют для этого упражнения, помогающие овладеть правильным толчком и движениями руками, совершенствуются группировки в прыжках и строгая дисциплина движений в воздухе и при приземлении.

| Средства | Направленность воздействия |
|----------|----------------------------|
|----------|----------------------------|

|   |  |
|---|--|
| <p>Бедуинский, подряд в обе стороны<br/>Упражнения позы выезда с левой и правой ноги<br/>Комбинированное вращение:<br/>Ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета)<br/>Классический экзерсис + аллегро. Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский). «Джаз –класс» (модерн)</p> | <p>Развитие чувства ритма, соединение образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность<br/>Координация, равновесие, сила мышц, ориентирование в пространстве.<br/>Разв. ритма, такта, танцевальности, соедин. образа,<br/>выразительность движений, владение телом, танцевальность<br/>Характерность соедин. бразы, совершенствование выраз. движений.</p> |
|---|--|

### 3.6. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных фигуристов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности обучающегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юных фигуристов волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к спортивным занятиям, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В учебно-тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях обучающимся, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей детей и подростков и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям учащегося, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет детям и подросткам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством

спортивного характера фигуриста, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата

### **3.7. Восстановительные средства и мероприятия.**

Современная система подготовки включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей обучающихся, развития двигательных качеств.

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

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

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

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

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

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

**Педагогические средства восстановления** являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и

микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера учебно-тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в учебно-тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ,

контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у детей и подростков состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения работоспособности в подготовке зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния; направленности, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления; особенности развертывания процессов утомления и восстановления; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием обучающихся и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

### **3.8. Инструкторская и судейская практика.**

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных фигуристов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающиеся должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после



окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных фигуристов к судейству соревнований на этапе начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду.

Необходимо научить обучающихся самостоятельно ведению дневника спортсмена: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

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

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа ССМ должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

### **3.9. Воспитательная работа.**

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности юного фигуриста. В занятиях следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач,

поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером-преподавателем с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью. Формирование личности происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером-преподавателем, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер-преподаватель. В его деятельности необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность обучающегося. Тренер-преподаватель, используя различные по форме и содержанию требования к юному фигуристу, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера обучающегося.

Важное значение имеет самовоспитание – сознательная деятельность, направленная на изменение личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание формирует личность, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного фигуриста волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния обучающегося. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у детей и подростков. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

обучающиеся должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного фигуриста к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий с обучающимся необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать

и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических заданий «на дом». Во всех этих случаях надо не только советоваться с обучающимися, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных фигуристов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах.

### **3.10 Техника безопасности в процессе обучения**

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогически продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;
- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения занятия;
- продолжительность занятий с учетом его содержания и возраста детей.

При реализации учебно- тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1 К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены -ы.

1.2 При проведении занятий по фигурному катанию на коньках возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.3 При несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить

об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

1.4 Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом учебно-тренировочных занятий тренер –преподаватель обязан:

2.1.Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, форму).

2.2.Провести разминку

## 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

Во время занятий тренер-преподаватель обязан:

3.1 Запереть все калитки на ледовой арене.

3.2 Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3.3 Не допускать катания обучающихся на тесных или свободных коньках.

3.4 Выпускать обучающихся на лед и уходить в раздевалки только с разрешением.

3.5 Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

## 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В аварийных ситуациях тренер-преподаватель обязан:

4.1 При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника.

4.2 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать скорую помощь, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

По окончании учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

5.1 Отвести обучающихся в раздевалку.

5.2 Проследить за тем, чтобы:

- обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;

- убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку)

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контроль неотъемлемая часть подготовки. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение обучающимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке а также их положительная динамика.

После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы – итоговая.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

• определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;

• выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в фигурном катании на коньках;

• выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

• внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен,

тести-рование, конкурс, собеседование, соревнование, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации юных фигуристов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- 1) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
- 2) полноту выполнения образовательной программы;
- 3) обоснованность перевода воспитанника на следующий этап или год обучения;
- 4) результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

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

Таблица №12

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,7                          | 6,8     |
| 1.2.  | Челночный бег<br>3х10 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 10,3                      | 10,6    | 10,0                         | 10,4    |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на<br>полу                                    | количество<br>раз | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 7                         | 4       | 10                           | 6       |
| 1.4.  | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | +1                        | +3      | +3                           | +5      |
| 1.5.  | Прыжок в длину<br>с места толчком двумя<br>ногами                                       | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 110                       | 105     | 120                          | 115     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Прыжки на скакалке<br>на двух ногах<br>(за 1 мин)                                       | количество<br>раз | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 65                        |         | 68                           |         |
| 2.2.  | Прыжки на скакалке<br>на одной ноге<br>(за 1 мин)                                       | количество<br>раз | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 30                        |         | 35                           |         |
| 2.3.  | Выкрут прямых рук<br>вперед – назад<br>с шириной хвата                                  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 50                        | 40      | 47                           | 37      |
| 2.4.  | Прыжок в высоту<br>с места  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 27                        | 24      | 28                           | 25      |

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

Таблица №13

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения  | Норматив |         |
|---|---|---|----------|---------|
|   |   |   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с   | не более |         |
|   |   |   | 6,7      | 7,0     |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м  | мин, с  | не более |         |
|   |   |   | 10,0     | 10,4    |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | не менее |         |
|   |   |   | +3       | +5      |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см  | не более |         |
|   |   |   | 120      | 115     |
| 1.5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз  | не менее |         |
|   |   |   | 24       | 21      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |   |          |         |
| 2.1.  | Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)                                 | количество раз  | не менее |         |
|   |   |   | 71       |         |
| 2.2.  | Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)                                 | количество раз  | не менее |         |
|   |   |   | 39       |         |
| 2.3.  | Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата                            | см  | не менее |         |
|   |   |   | 45       | 35      |
| 2.4.  | Прыжок в высоту с места   | см  | не менее |         |
|   |   |   | 29       | 26      |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |   |          |         |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |          |         |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)             | Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»   |          |         |

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

Таблица №14

| №<br>п/п  | Упражнения    | Единица<br>измерения | Норматив         |                     |
|---|---------------|----------------------|------------------|---------------------|
|   |               |                      | юноши/<br>юниоры | девушки/<br>юниорки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |               |                      |                  |                     |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                    | не более         |                     |
|   |               |                      | 8,4              | 9,9                 |
| 1.2.  | Бег на 2000 м | мин, с               | не более         |                     |
|   |               |                      | -                | 10.00               |
| 1.3.  | Бег на 3000 м | мин, с               | не более         |                     |

|   |   |                |          |     |
|---|---|----------------|----------|-----|
|   |   |                | 13,00    | -   |
| 1.4.  | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |     |
|   |   |                | 7,2      | 8,0 |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |     |
|   |   |                | +11      | +15 |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |     |
|   |   |                | 210      | 175 |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 45       | 39  |
| 1.8.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 12       | -   |
| 1.9.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | -        | 18  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                |          |     |
| 2.1.  | Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)      | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 30       |     |
| 2.2.  | Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)                                 | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 85       |     |
| 2.3.  | Прыжок в высоту с места   | см             | не менее |     |
|   |   |                | 45       | 38  |
| 2.4.  | Удержание равновесия на одной ноге  | с              | не менее |     |
|   |   |                | 2,5      | 2,4 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                |          |     |
| 3.1.  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                               |                |          |     |

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | мужчины  | женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 8,2      | 9,6     |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 7,2      | 8,0     |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|   |   |                   | +11      | +15     |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами                               | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 215      | 180     |
| 1.5.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 49       | 43      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 2.1.  | Вращение 5 оборотов   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 2,77     | 2,55    |

|   |  |   |          |      |
|---|--|---|----------|------|
| 2.2.                                      | Многоскоки 20 м                          | с | не более |      |
|   |  |   | 4,7      |      |
| 2.3.                                      | Бег на 400 м                             | с | не более |      |
|   |  |   | 81,3     | 84,5 |
| 2.4.                                      | Удержание равновесия на одной ноге       | с | не менее |      |
|   |  |   | 2,5      | 2,4  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |  |   |          |      |
| 3.1.                                      | Спортивное звание «мастер спорта России» |   |          |      |

### **Зачет по хореографии.**

#### **1. ЭНП-1 года**

Знание и выполнение основных понятий и движений азбуки классического танца:

-позиции рук, позиции ног, изменение позиции рук (Port de bra)

-Plie по 1,2 позиции

-Battements tandus по 1 позиции лицом к станку

-Battements jetes по 1 позиции лицом к станку

-Rond de jambe par terre по точкам лицом к станку

-Grand jetes по 1 позиции у станка

- Allegro ( pas sote по 1,2 позиции)

#### **2. ЭНП-2 года**

Знание и выполнение основных понятий классического танца у станка:

1. Plie, releve

2. Battments tandus

3. Battments jete

4. Rond по полу и по воздуху

5. Battments fondu

6. Battments frappe

7. Battments developpes

8. Grand battments jete

9. Allegro ( pas sote, pas echange , changement de pieds)

Исполнение танца « Полька»



Сдача терминологии классического танца

#### **4. ЭНП-3 года.**

Знание и выполнение основных понятий классического танца одной рукой у станка:

1. Plie по 1,2,5 позициям
2. Battments tandus по 1,2,5 позиции
3. Battments jete по 1,2,5 позиции
4. Rond по полу и по воздуху
5. Battments fondu по 1,2,5 позиции
6. Battments frappe по 1,2,5 позиции
7. Battments developpes по 1,2,5 позиции
8. Grand battments jete
9. Allegro ( pas sote, pas echarpe ,changement de pieds, pas failli)

Исполнение русско-народной комбинации

Исполнение связки танца джаз-модерн

Сдача терминологии классического танца

#### **3. ТЭ**

Совершенствование терминов и движений классического танца:

1. Выполнение battments developpes вперед, в сторону по 1 позиции (УТГ-1)
2. Grand battments jete с releve на полупальцах по 1,2,5 позиции (УТГ-2)
3. Позы: аттидюд, аллонже, аронди ,арабески (УТГ-3)
- 4 .Тан лие по полу, тан лие по воздуху (УТГ-4)
5. Тур с 5 позиции (УТГ-4)
6. Препарасьон к пируэту с 4 позиции ан де дан (УТГ-5)
7. Allegro на середине: тур в воздухе в 1 оборот-УТГ-1, echarpe ан турнан ½ оборота- УТГ-2, echarpe 1 оборот- УТГ-3, sissonne –УТГ-4, разножка шпагат, перекидное jete-УТГ-

Исполнение классической комбинации-УТГ-1

Исполнение связки джаз-модерн-УТГ-2

Исполнение восточной комбинации-УТГ-3

Исполнение связки танца «Танго»-УТГ-4

Исполнение комбинации греческого и еврейского танца-УТГ-5

#### 4. ЭССМ

Совершенствование творческих способностей, терминов и движений классического танца:

1. Выполнение battments developpes вперед, в сторону по 1 позиции (ГСС-1)
2. Grand battments jete с releve на полупальцах по 1,2,5 позиции (ГСС-1)
3. Позы: аттидюд, аллонже, аронди ,арабески (ГСС-1)
- 4 .Тан лие по полу, тан лие по воздуху (ГСС-1)
5. Тур с 5 позиции (ГСС-2)
6. Препарасьон к пируэту с 4 позиции ан де дан (ГСС-2)
7. Гранд ассамблее круазе вперед (ГСС-2)
8. Со де баск, jete пассе (ГСС-2)

Исполнение пластического этюда (ГСС-1)

Исполнение комбинации рок - н- ролл (ГСС-1)

Исполнение вальсовой комбинации (ГСС-2)

Исполнение комбинации испанского танца (ГСС-2)

### **5. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 15

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

|     |                                     |          |    |
|-----|-------------------------------------|----------|----|
| 12. | Мяч теннисный                       | штук     | 50 |
| 13. | Мяч футбольный                      | штук     | 2  |
| 14. | Обруч гимнастический                | штук     | 10 |
| 15. | Перекладина гимнастическая          | штук     | 1  |
| 16. | Полусфера гимнастическая            | штук     | 6  |
| 17. | Скакалка гимнастическая             | штук     | 20 |
| 18. | Скамейка гимнастическая             | штук     | 5  |
| 19. | Станок для заточки коньков          | штук     | 2  |
| 20. | Станок хореографический             | комплект | 1  |
| 21. | Степ для фитнеса                    | штук     | 10 |
| 22. | Фишка для разметки ледовой площадки | штук     | 40 |
| 23. | Эспандер                            | штук     | 10 |

Таблица №16

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

## **6. ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧАСТИЕ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ**

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.

Персональный состав участников учебно-тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым директором школы.

При проведении учебно-тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению Программы, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- Назначать ответственного за проведение учебно-тренировочного сбора;
- утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы;
- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий ответственным за сборы и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей образовательную деятельность:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы на весь период сборов;
  - распорядок дня обучающихся;
  - журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.
- Спортивная школа, реализующая программу, осуществляет обеспечение проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

## **7. ОРГАНИЗАЦИЯ АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ.**

На сегодня встает острый вопрос правильной и научнообоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах. Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена. Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренеры-преподаватели, работающие с юными спортсменами, должны проводить разъяснительную работу по ознакомлению спортсменов с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил,

антидопинговых правил, существующих в спорте, а также включать в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике. В СШ ежегодно разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов, меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;

- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;

- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливости.

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у подростков о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся. Антидопинговые мероприятия со спортсменами учебно-тренировочного этапа направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе с баскетболистами широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». Ссылка на онлайн курс: <https://rusada.ru/education/online-training/>

## **8. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ.**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России

от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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 (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам

спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «Фигурное катание на коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2004г.
3. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
4. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТипФК №4 М., 2001г.
5. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
6. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
7. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
9. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
10. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
11. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
12. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004

### ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ

1. Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/>
2. Портал фигурного катания <http://www.fskate.ru/>
3. Фигурное катание <http://www.tulup.ru/>
4. Международная федерация фигурного катания <http://www.isu.org/en/home>
5. [Skatecanada@skatecanada.ca](mailto:Skatecanada@skatecanada.ca)
6. General Notes - MIF Tests./<http://www.webcom.com/dnkort/>.
7. About Levels and Testing. /<http://www.sk8tuff.com/>
8. An Introduction to Figure Skating. /<http://www.webcom.com/dnkort/>.



9. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.
10. CFSA - USFSA Equivalents. [DnKorte@aol.com](mailto:DnKorte@aol.com)
11. Communication (from No. 1207 –2003 - 2005. – New Judging System)

