

Примерные программы для  
детско-юношеских спортивных школ,  
специализированных детско-юношеских школ

# **ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ**

**ПРОГРАММА, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

**ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ**  
для системы дополнительного образования детей:  
детско-юношеских спортивных школ,  
специализированных детско-юношеских школ

# **ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ**

**ПРОГРАММА, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

**[WWW.RF.ROLLERSKATE.CLUB](http://WWW.RF.ROLLERSKATE.CLUB)**

*Москва 2016*

*Фигурное катание на роликовых коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ.*

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ по фигурному катанию на роликовых коньках разработана на основе опыта работы с фигуристами и адаптирована к тренировкам применительно к фигурному катанию на роликовых коньках. Программа помимо нормативно-правовых основ, содержит и основополагающие принципы подготовки юных фигуристов.

При написании программы были использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных фигуристов, полученные на основе анализа многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, анализа научно-методических материалов по подготовке спортивного резерва, имеющихся в фигурном катании на коньках.

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана для обучения в группах начальной подготовки (НП) на 3 года и для учебно-тренировочных групп на 3 года, а также для групп спортивного совершенствования на 2 года и групп высшего спортивного мастерства.

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы и норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Программа может быть использована для работы с фигуристами в спортивных клубах и коллективах физической культуры.

### **1.2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности фигуристов на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Данные исследований возраста и стажа занятий фигурным катанием свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты, возможно показывать как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных

нормативов по специально-физической и специально-технической подготовленности, а также их положительная динамика.

Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании на роликовых коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому на первых этапах подготовки фигуристов (спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки) развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

Специальная техническая подготовка в фигурном катании на роликовых коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография, акробатика, гимнастические упражнения, упражнения на батуте, на специфических тренажерах и других технических устройствах. Это в свою очередь требует специально оборудованных залов, помещений без которых невозможно создавать необходимые условия для целенаправленной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

Подготовка юных спортсменов осуществляется: в спортивно-оздоровительных группах – расширение двигательных возможностей, компенсация двигательной активности. Предварительная подготовка – в группах начальной подготовки. Начальная специализация – в учебно-тренировочных группах 1-2-3 годов обучения. Углубленная тренировка в фигурном катании на роликовых коньках – в учебно-тренировочных группах 2-5-6 годов обучения. Совершенствование спортивного мастерства – в группах спортивного совершенствования. Реализация индивидуальных возможностей – в группах высшего спортивного мастерства.

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

### 1.3. РЕЖИМ РАБОТЫ

- При комплектовании групп следует учитывать возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

- Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы определяется стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных достижений;

- Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы;

- Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной;

- Количество установленных в отделении учебных групп (начальной подготовки, учебно-тренировочных) является минимальным;

- На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

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

В таблице 1 приводятся режимы учебно-тренировочной работы и требования к видам подготовок.

Таблица 1

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

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4-15	10-15	6	Выполнение нормативов ОФП без требований
Начальной подготовки	1 год	4-5	15	10	Выполнение нормативов ОФП. Б/р на конец года
	2 год	5-6	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Юный фигурист на конец года
	3 год	7-8	10	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 3 юношеский р. на конец года
Учебно-тренировочный	1 год	8-9	8	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 2 юношеский р. на конец года
	2 год	9-10	6	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП. I юношеский – Iр. на конец года
	3 год	10-11	5 (танцы и пары – 6)	22	Выполнение нормативов СФП. IIр. – Iр. на конец года
Спортивного совершенствования	1 год	11-12	3-4 (танцы и пары - 4)	28	Выполнение нормативов СФП. Iр. на начало года
	2 год	12-14	3 (танцы и пары – 4)	32	Выполнение нормативов СФП. КМС на начало года
Высшего спортивного мастерства	Весь период	14 и старше	2	36	Выполнение нормативов СФП. МС на начало года. МСМК на конец года

#### **1.4. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРИВНУЮ ШКОЛУ И ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА СЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются желающие заниматься оздоровительно-физическими упражнениями и фигурным катанием на роликовых коньках и имеющими письменное разрешение врача-педиатра.

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься фигурным катанием на роликовых коньках и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Учебно-тренировочный этап формируется из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущих этапах и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке.

На этап спортивного совершенствования отбираются фигуристы, выполнившие нормативы спортивного разряда Кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из фигуристов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республики, ведомств.

В данной программе излагается учебный материал в полном объеме для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Совершенствование всех видов подготовок в последних группах осуществляется преимущественно в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов по индивидуальным планам, которые целесообразно изложить дополнительно в отдельной программе.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивных школах в соответствии с учебными планами, рассчитанными на 46 недель занятий в год непосредственно в спортивных школах и 6 недель – для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

В разделе «Учебный план» приводятся данные о соотношении различных видов подготовки по годам обучения. Для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства представлены примерные планы-графики распределения учебных часов в зависимости от подготовленности спортсменов, уровня их физического развития.

В разделе 2.5.1 «Педагогический контроль» даны конкретные контрольно-переводные нормативы и требования к спортивной квалификации спортсменов. Отличием от предыдущих программ является то, что обучение в учебно-тренировочных группах и спортивно-оздоровительных не ограничено возрастом спортсменов. Основным критерием набора группы является удовлетворительное состояние здоровья и желание заниматься фигурным катанием на коньках; в группы начальной подготовки (свыше года) и в учебно-тренировочные группы – выполнение требований общей специальной физической и технической подготовки, а для перевода на более высокий этап подготовки кроме нормативов по ОФП и СФП, необходимо выполнение квалификационных нормативов. Для перевода в группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства необходимо выполнение нормативов кандидата в мастера спорта (СС), мастера спорта и мастера спорта международного класса, войти в состав сборных команд страны, республики, ведомств (ВСМ).

В разделе 2.5.2 «Врачебный контроль» даны рекомендации по направленности тренировочных нагрузок, определению физической работоспособности с помощью тестов. Для оценки функциональной подготовленности также приведены тесты и показатели работоспособности. Впервые уделено внимание проблеме антидопингового контроля: дана информация о запрещенных веществах и методах, о программе вне соревновательного и соревновательного контроля ВАДА.

В разделе 2.6 «Теоретическая подготовка» представлены основные темы бесед и лекций, которые тренер-преподаватель должен провести с юными спортсменами для формирования у них здорового образа жизни и любви к своей Родине.

В разделах 2.7 и 2.8 «Воспитательная работа» и «Психологическая подготовка» раскрываются основные методы нравственного воспитания спортсменов и их умения противостоять негативным явлениям, а также методы привития устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках.

В разделе 2.9 «Восстановительные средства и мероприятия» приводятся данные о средствах, направленных на восстановление организма спортсменов после тренировочных нагрузок.

В разделе 3.1-3.4 даны примерные схемы недельных микроциклов для СОГ, групп начальной подготовки, для учебно-тренировочных групп, а также спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

## 2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Фигурное катание на роликовых коньках – один из молодых и немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте. По аналогии с фигурным катанием на льду, титул чемпионки мира норвежская фигуристка Соня Хени завоевала в 1927 году в возрасте 14 лет, а первую золотую олимпийскую медаль она получила в 15-и летнем возрасте. А на роликовых коньках в 2015 году 15 летний Colin Motely был бронзовым призёром на чемпионате мира в Кали по фигурному катанию на роликовых коньках. Так, для женщин зона первых выступлений на чемпионатах мира приходится на возраст  $15 \pm 2,1$ , у мужчин -  $16 \pm 1,9$  лет. Была 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.

Таким образом, при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса в фигурном катании на роликовых коньках необходимо учитывать возраст первого выступления на чемпионатах, 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 3 и 4.

Успешность обучения в фигурном катании на роликовых коньках зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к. в фигурном катании на роликовых 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».



Таблица 3

### ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ВНЕШНЕГО ВИДА

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

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

Таблица 4

**ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ**

№№ 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 роликовых 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 роликовых коньках.

Представители всех видов фигурного катания имеют четкую правостороннюю асимметрию 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 (таблица 5). 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.

Таблица 5

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

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.

## 2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ (ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ)

### 2.3.1 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительных группах являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на роликовых коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на роликовых коньках.

Для решения поставленных задач на спортивно-оздоровительном этапе (этап предварительной подготовки) применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям. Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы с без опорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на пол с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Эти упражнения рассчитаны также на 1-й год этапа начальной подготовки.

Учебный процесс в группах предварительной подготовки планируется как один подготовительный период с учетом пребывания в летнем периоде в спортивно-оздоровительных лагерях.

### 2.3.2 ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи на этом этапе сводятся к: вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на роликовых коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; формирование потребности к занятиям спортом.

Этот этап рассчитан на 3 года. Если на первом году занятий в группах НП объем часов совпадает с объемом занятий в С.О. группах, то на втором году он значительно увеличивается. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество.

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

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без роликовых 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 полу 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 роликовых коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на роликовых коньках.

Более подробный перечень упражнений по всем видам подготовки на этом этапе представлен в разделе 2.5.

### **2.3.3. ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Этап углубленной спортивной подготовки (учебно-тренировочные группы) является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. Основными задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

- 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.

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 учебно-тренировочных 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 и оздоровления.

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 растяжение.

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 поворота, 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 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; вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

На третьем году занятий в учебно-тренировочных группах создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, обучением исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах) и спортивных (инлайн) танцев (разучивание



шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Основными средствами подготовки фигуристов-парников являются так же, как и в одиночном катании, ОФП, СФП, СТП. Однако содержание их отличается от одиночного катания в силу специфики этого вида. В парном катании спортсмены выполняют соревновательные элементы как отдельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодэсы, шаги, спирали).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **2.3.4. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Этап спортивного совершенствования. Его задачами являются:

- 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 роликовых коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ парного и одиночного катания, обязательных, оригинального и произвольного танцев в (инлайн) танцах;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на этапе УТ. Однако на этапе спортивного совершенствования 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. Для представителей парного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера. Эти же средства можно рекомендовать фигуристам, специализирующимся в спортивных танцах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом.

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 роликовых 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.

Подготовка на полу (спец. покрытие) для фигуристов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

На первом году обучения, на этом этапе фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ I разряда, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб.

Второй год обучения 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 КМС.

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

В парном катании подготовка на полу (спец. покрытии) в первый год, направлена на освоение и совершенствование следующих элементов: двух различных видов поддержек над головой (группа 4), подкруток, луц-шпагат, выброс-аксель или любой двойной, двух различных двойных прыжков и каскада из двух прыжков, параллельного вращения, парного комбинированного вращения, тодесов, комбинации спиралей, дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног, а так же на совершенствование элементов короткой и произвольной программ в соответствии с правилами WIFSA.

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

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

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

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

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

### 2.3.5. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

Среди задач можно выделить следующие:

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

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

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

С этой целью необходимо проводить специальные сборы в условиях среднегорья. Среди важных факторов, с которыми сталкиваются спортсмены в условиях среднегорья, следует выделить повышенную солнечную радиацию и разреженный воздух. Не менее важным является знание тех процессов, изменение которых происходит в организме человека в период его адаптации к условиям высотной гипоксии (дефициту кислорода). Под понятием высотной гипоксии подразумевается снижение парциального давления кислорода в условиях горной местности и связанное с этим снижение количества кислорода в альвеолярном воздухе и как следствие ухудшение снабжения тканей организма кислородом (табл. 6).

Таблица 6

#### Изменения барометрического давления (Рб) и парциального давления кислорода (Р<sub>О<sub>2</sub></sub>) на различной высоте, мм. рт. ст. (Уилмор, Костил, 1994)

Высота, м.	Барометрическое давление (Рб)	Парциальное давление (Р <sub>О<sub>2</sub></sub> )
Уровень моря	760	159,2
1000 м. н. у. м.	674	141,2
2000 м. н. у. м.	596	124,9
3000 м. н. у. м.	526	110,2
4000 м. н. у. м.	462	96,9
9000 м. н. у. м.	231	48,4

Понижение парциального давления кислорода влечет за собой ухудшение диффузии и транспорта кислорода в ткани тела, что приводит к гипоксии. Существенно изменяются показатели МПК (максимального потребления кислорода). С увеличением высоты пребывания до 1500 м. показатель МПК на 10 % ниже, чем на уровне моря. Этот показатель снижается при дальнейшем подъеме в горы в среднем на 1% на каждые 100 м. подъема. В начальный период пребывания в горах наблюдается повышение ЧСС в покое и, особенно – при выполнении физических нагрузок. Изменяется динамика концентрации лактата в крови. На высоте 1500 м.

над уровнем моря выполнение стандартной нагрузки вызывает увеличение лактата (молочной кислоты) на 30%, а на высоте 3000 м. – 170-200% (В. Н. Платонов). В период острой акклиматизации к гипоксии наблюдается также общее снижение работоспособности организма, уменьшение мощности работы на 20-28%. Однако в процессе адаптации к условиям высокогорья целый ряд острых реакций организма, связанных с гипоксией исчезает, благодаря мобилизации компенсаторных механизмов организма. В процессе формирования устойчивости адаптации организма к гипоксии происходит увеличение кислородной емкости крови, увеличение дыхательной поверхности легких, увеличивается концентрация миоглобина в мышцах, увеличивается кровоток. В стадии устойчивой адаптации (после 2-3 недель пребывания в горах) наблюдается увеличение мощности и одновременно экономичности деятельности аппарата внешнего дыхания и кровообращения, увеличение мощности системы энергообеспечения, повышение экономизации функций организма, что ведет к совершенствованию координационных способностей, улучшению техники движений. Повышается работоспособность и МПК за счет увеличения кровотока в мышцах. Это в свою очередь повышает стабильность и надежность исполнения соревновательных программ фигуристами.

Тренировка фигуристов (СТП) на этом этапе имеет интегральный характер и направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Основное направление интегральной подготовки фигуристов:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей;
- совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности. В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения фигурного катания на коньках, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня.

В одиночном катании – это короткая программа, включающая 7 обязательных элементов со связующими шагами в соответствии с требованиями WIFSA на данный сезон; произвольная программа, состоящая из элементов, соответствующих принципу сбалансированности программы, в том числе включает не менее трех разнообразных прыжков в три оборота, не менее двух разнообразных каскадов или комбинаций из двойных и тройных прыжков.

Для фигуристов-одиночников, имеющих разряд мастер спорта, или выступающих на чемпионатах WIFSA на этом этапе необходимо освоение всех разновидностей тройных прыжков, прыжка аксель в 3,5 оборота, не менее 3-х каскадов и комбинаций из оригинальных вращений, комбинированных вращений, прыжков во вращение с необычного захода, использование различных ребер конька, позиций тела, свободной ноги, рук, головы, флуктуации скорости, а также совершенствование сложных дорожек шагов, спиралей.

В парном катании – это короткая программа, в которой должны исполняться тоже 7 обязательных элементов в соответствии с требованиями WIFSA на данный сезон и произвольная сбалансированная программа, в состав которой должны быть включены три различных поддержки (в том числе одна тройная подкрутка и одна поддержка со сменой позиции партнерши или сменой хвата); выброс – двойной аксель или тройной выброс; любой тройной прыжок и двойной аксель; прыжковая комбинация из двух двойных прыжков; параллельное вращение с двумя сменами позиций и одной сменой ноги, не менее одного тодеса; комбинация спиралей (с преобладанием ласточек) из дуг, располагаемых по всей поверхности катка, одной дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног.

Для парников, выступающих на соревнованиях самого высокого ранга, помимо вышеуказанных элементов, в тренировочный процесс необходимо включать изучение и совершенствование таких элементов как поддержка группы 5 (лассо, лассо на одной руке с модификациями позиций партнерши, сменой хватов); освоение 2-3 прыжков в три-четыре

оборота, комбинаций и каскадов прыжков, состоящих из тройных-четверных прыжков, тодесов – четыре варианта, сложных отдельных и комбинированных вращений, предусматривающих оригинальный заход и всех других черт, которые повышают уровень их; усложнение шагов, комбинаций спиралей.

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

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

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

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

#### **2.4. Учебный план**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов предварительной и начальной подготовки (спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки до 1 года), а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

На этапе углубленной подготовки (учебно-тренировочные группы) значительно возрастает объем технической подготовки: на полу (спец. покрытие) и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают от 40 до 55 % за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 20 до 10 %, а специальной от 40 до 35 %.

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.

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 46 недель занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

В таблице №... приведен примерный объем основных видов подготовки (общей, специальной физической и технической) и их соотношение на различных этапах подготовки. В таблице 7 дано минимальное количество часов.

Таблица 7

**Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий ДЮСШ**  
(на 46 недель занятий и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		С - О	НП		УТГ		С - С		ВМС
		Весь период	1 год	2 год	До 2-х лет	Свыше 2-лет	1 год	Свыше 2-х лет	Весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Общая физическая подготовка	110	100	96	120	180	180	160	160
2.	Специальная физическая подготовка	50	46	76	80	130	150	200	160
3.	Хореографическая подготовка	50	44	74	90	130	150	200	160
4.	Техническая подготовка	90	100	200	312	450	720	840	1120
5.	Теоретическая подготовка	12	22	22	22	46	48	56	64
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	Контрольно-переводные испытания (кол-во)	2	2	2	1	1	1	1	1
7.	Инструкторская и судейская практика				+	+	+	+	+
8.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Контрольные соревнования	2	2	2-4	4	4-6	6-8	6-8	8-12
10.	Медицинское обследование (количество в го)	1	1	2	2	2	2	3	3
Общее количество часов		312	312	468	624	936	1248	1456	1664



**Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения (в %)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		С - О	НП		УТГ		С - С		ВМС
		Весь период	1 год	2 год	До 2-х лет	Свыше 2-лет	1 год	2 год	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	40-30	30	30-20	20-10	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	20	20-10	20-15	20	20	20	15	10
3.	Хореографическая подготовка	20	20-10	20-15	20	20	15	15	10
4.	Техническая подготовка	20-30	30-50	30-50	40-50	50	55	60	77

Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, указанных в разделе 2.6.

Объемы других разделов, таких как контрольно-переводных испытаний, контрольных соревнований, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку.

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах, так же как и в группах начальной подготовки до 1 года (табл. №9 и №10) носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Таблица 9

**Примерный план – график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах**

периоды	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный												
этапы	Базовой подготовки										Активного отдыха		
Количество тренировочных дней	13	14	13	14	13	14	13	14	14	13	10	11	156
Количество тренировочных занятий	13	14	13	14	13	14	13	14	14	13	10	11	156
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	2	12 ч.
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	110 ч.
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50 ч.

Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4		4	5	5	50 ч.
Техническая подготовка на площадке для катания	8	10	8	10	8	10	8	10	10	8	-	-	90 ч.
Приемные переводные испытания	×					×				×			
Контрольные нормативы				×					×	×			
Итого:	26	28	26	28	26	28	26	28	28	26	20	22	312

Таблица 10

**Примерный план – график распределения учебных часов  
в группах начальной подготовки (до 1 года)**

периоды	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
этапы	подготовительный						соревновательный				переходный		
	базовый			специализированный			Проверки способностей				Активного отдыха		
Количество тренировочных дней	11	14	14	14	15	14	15	15	14	16	7	10	156
Количество тренировочных занятий	11	14	14	14	15	14	15	15	14	16	7	10	156
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	22
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	100
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	46
Хореографическая подготовка	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	44
Техническая подготовка на площадке для катания	4	10	10	10	12	10	12	12	10	10	-	-	100
Переводные испытания										×	×		
Контрольные нормативы				×						×			
Итого:	22	28	28	28	30	28	30	30	28	26	14	20	312

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

Важным перед первым выходом на роллер-каток, является обучение детей умению правильно падать вперед и назад, с использованием гимнастических матов.

Непосредственно на роллер-катке основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием.

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

Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований. В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним. Причем контрольные

нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

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

В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся По ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколясок, кинограмм или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера.

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

Таблица 11

**Примерный план – график распределения учебных часов  
в группах начальной подготовки (свыше 1 года)**

периоды	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный					соревновательный					переходный		
этапы	базовый		специализированный			Проверки способностей					Активного отдыха		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Количество тренировочных дней	12	14	12	14	14	12	14	14	14	12	12	12	156
Количество тренировочных занятий	12	14	12	14	14	12	14	14	14	12	12	12	156
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	22
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	76
Хореографическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	74
Техническая подготовка на площадке для катания	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	-	200
Приемные, переводные	×					×				×			

испытания													
Контрольные нормативы				×					×	×			
Итого:	42	42	42	42	42	42	42	42	42	30	25	25	468

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный (табл. 10). Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки.

Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 3 академических часа.

В переходный период (6 недель – июль, август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

Планирование работы в учебно-тренировочных группах до двух лет предусматривает объем подготовки до 624 часов в год.

ДЮСШ по своему усмотрению определяет недельный режим работы. Он может быть двух видов: 6 раз в неделю по 2 часа (см. табл. 12) или 4 раза в неделю по 3 часа.

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

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце учебного года.

Планирование работы с учебно-тренировочными группами свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. Варианты планирования представлены в табл. 13. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 часов (6 раз в неделю по 3 часа).

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный;
- основной (соревновательный);
- переходный.

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

Задачи подготовительного периода:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

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

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

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

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

Таблица 12

**Примерный план – график распределения учебных часов  
в учебно-тренировочных группах (до 2-х лет)**

периоды	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
этапы	подготовительный				соревновательный					переходный		подготовитель – ный	
	базовый		специализированный		проверки способностей					активного отдыха		базовый	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Количество тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Количество тренировочных занятий	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	22
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	10	80
Хореографическая подготовка	6	8	8	8	8	6	8	8	8	8	6	8	90
Техническая подготовка на площадке для катания	28	28	28	30	30	28	28	28	28	-	26	30	312
Контрольно-переводные испытания	×								×				
Итого:	54	54	54	56	56	52	54	54	54	24	52	60	624ч.

**Примерный план – график распределения учебных часов  
в учебно-тренировочных группах (свыше 2-х лет)**

Вариант 1

периоды	месяцы												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
этапы	подготовительный			соревновательный						переходный		подготовительный		
	специализированный			проверки способностей						активного отдыха		базовый		
Количество тренировочных дней	26	26	26	28	28	26	28	26	26	20	24	28	312	
Количество тренировочных занятий	26	26	26	28	28	26	28	26	26	20	24	28	312	
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	46	
Общая физическая подготовка (ОФП)	20	20	10	10	10	10	10	10	20	20	20	20	180	
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	130	
Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	130	
Техническая подготовка на площадке для катания	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	130	
Переводные испытания	×				×				×					
Контрольные нормативы				×				×	×					
Итого:	94	84	74	84	84	74	74	84	94	44	42	104	936	

**Примерный план – график распределения учебных часов  
в учебно-тренировочных группах (свыше 2-х лет)**

Вариант 2

	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
периоды	подготовительный			соревновательный		подготовительный		соревновательный		переходный		подготовительный	
этапы	базовый	специализированный			базовый		специализированный		активного отдыха		базовый		
Количество тренировочных дней	26	26	26	28	28	26	28	26	26	20	24		28
Количество тренировочных занятий	26	26	26	28	28	26	28	26	26	20	24	28	312
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	46
Общая физическая подготовка (ОФП)	20	20	10	10	10	10	10	10	20	20	20	20	180
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	130
Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	130
Техническая подготовка на площадке для катания	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	130
Переводные испытания	×				×				×				
Контрольные нормативы				×				×	×				
Итого:	94	84	74	84	84	74	74	84	94	44	42	104	936

Таблица 15

**Примерный план – график распределения учебных часов  
в учебно-тренировочных группах (свыше 2-х лет)**

Вариант 3

	месяцы												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
периоды	подготови- тельный		соревнова- тельный		подготови- тельный	соревнова- тельный		подготови- тельный	соревнова- тельный		переходный		подготови- тельный	
этапы	базовый		специализированный					базовый		специализирова- нный		активного отдыха		базовый
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	
Количество тренировочных дней	26	26	26	28	28	26	28	26	26	20	24	28	312	
Количество тренировочных занятий	26	26	26	28	28	26	28	26	26	20	24	28	312	
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	46	
Общая физическая подготовка (ОФП)	20	20	10	10	10	10	10	10	20	20	20	20	180	
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	130	
Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	130	
Техническая подготовка на площадке для катания	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	130	
Приемные, переводные испытания	×				×				×					
Контрольные нормативы				×				×	×					
Итого:	94	84	74	84	84	74	74	84	94	44	42	104	936	



Таблица 16

**Примерный план – график распределения учебных часов  
в группах спортивного совершенствования (1 года)**

	месяцы												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
периоды	Соревнова- тельный	Подготови- тельный	Соревнова- тельный	Подготови- тельный	соревновательный	переходный			подготовительный					
этапы	специализированный			проверки способностей					активного отдыха		базовый			
Количество тренировочных дней	26	26	26	28	28	26	28	26	20	24	26	28	312	
Количество тренировочных занятий	52	52	52	56	56	52	56	52	20	24	52	56	580	
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	
Общая физическая подготовка (ОФП)	20	20	10	10	10	10	10	10	20	20	20	20	180	
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	12	12	12	12	12	12	12	15	15	12	12	150	
Хореографическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	15	15	12	12	150	
Техническая подготовка на площадке для катания	72	70	70	70	70	70	70	70	-	14	72	72	720	
Переводные испытания	×		×	×	×	×	×					×		
Контрольные нормативы	×		×	×	×	×	×					×		
Итого:	120	118	108	108	108	108	108	108	54	68	120	120	1248	

Таблица 17

**Примерный план – график распределения учебных часов  
в группах спортивного совершенствования (свыше 1 года)**

	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
периоды	соревновательный								переходный		подготовительный		
этапы	проверка способностей								активного отдыха		базовый	специализированный	
Количество тренировочных дней	26	26	26	28	28	26	28	26	20	24	26	28	312
Количество тренировочных занятий	52	52	52	56	56	56	56	52	20	24	52	56	584
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	56
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	12	12	12	12	20	20	12	12	160
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	16	16	16	16	16	16	16	20	20	16	16	200
Хореографическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	20	20	16	16	200
Техническая подготовка на площадке для катания	80	80	80	80	80	80	80	80	-	40	80	80	840
Переводные испытания	×	×		×	×	×	×					×	
Контрольные нормативы	×	×		×	×	×	×					×	
Итого:	128	128	128	128	128	128	128	128	66	106	130	130	1456

Таблица 18

**Примерный план – график распределения учебных часов  
в группах Высшего спортивного мастерства (Весь период)**

	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
периоды	подгото вительн ый	соревно вательн ый	подготов ительный	соревнова тельный	подготов ительный	соревновательный			переходный		подготов ительный	соревновате льный	
этапы	специализированный								активного отдыха		базовый	специализи рованный	
Количество тренировочных дней	26	26	26	28	28	26	28	26	20	24	26	28	312
Количество тренировочных занятий	52	52	52	56	56	56	56	52	20	24	52	56	584
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	2	2	6	6	6	6	64
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	12	12	12	12	20	20	12	12	160
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	12	12	12	12	12	12	12	20	20	12	12	160
Хореографическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	20	20	12	12	160
Техническая подготовка на площадке для катания	100	100	100	100	100	100	100	100	-	100	110	110	1120
Контрольные испытания	×	×	×	×	×	×	×	×				×	
Итого:	142	142	142	142	142	142	138	138	66	166	152	152	1664

Начало занятий в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и мастера спорта России.

Основной принцип построения работы в группах спортивного совершенствования – последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в учебно-тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе типового положения о ДЮСШ и учебного плана настоящей программы.

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 спортивного совершенствования процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Годичный цикл подготовки фигуристов в группах спортивного совершенствования может иметь 3-4 периода в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

- период – общеподготовительный;
- период – специально-подготовительный или предсоревновательный;
- период – соревновательный;
- период – переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

Особенностью общеподготовительного периода является достаточно большой объем СТП в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

Особенностью специально-подготовительного периода является большой объем по специальной технической подготовке:

1. Работа над совершенствованием элементов.
2. Вкатывание произвольной программы.
3. Вкатывание короткой программы.

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

III период – соревновательный, основной задачей которого является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

IV период – постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

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

Примерное количество соревнований, в которых должны принять участие юные спортсмены в процессе занятий по этапам подготовки, представлено в табл. 19.

Таблица 19

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки**

№ п/п	Виды соревнований	Этапы подготовки							
		НП			УТГ		СС		ВМС
		До 1 года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года	Весь период
1.	Контрольные	2	2	3	3	3	3	3	3
2.	Отборные	-	-	-	1	2-3	2	3	3
3.	Основные	2	2	2	2	2-3	2	2	3
4.	Главные	-	-	-	-	2-3	3	3	3

## 2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

### 2.5.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

При отборе фигуристов на этап начальной подготовки следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей внешнего вида, подвижности в суставах, состоянию различных систем детского организма, которые приведены в таблице 20.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.
- Челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.
- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.
- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.
- Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

Таблица 20

### КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЕТЕЙ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ ПО АГАПОВОЙ В.В.)

	Характеристика и оценка		
	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
<b>Оценка особенностей внешнего вида</b>			
Длина шеи	Нормальная	Средняя	Короткая
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
Длина ног	Длинные, нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие
Форма ног	Прямые с незначительным искривлением икр, голени	Значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек	Х-образные, О-образные выступание внутренних надмышелков бедра
Полнота ног	Нижнесредняя упитанность	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
Форма таза	Узкий	Средний	Широкий
<b>Подвижность в суставах</b>			
Подвижность тазобедренного сустава. Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону	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° и отводится в сторону с напряжением
Выворотность стоп: 1 хореографическая позиция	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног вверх	Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь
Активное скручивание корпуса, без смещения ног	Вращение вправо или влево более чем 90°	Вращение вправо или влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
Гибкость позвоночника. (Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе)	Головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола	Не достает кончиками пальцев до пола
Наклон назад (стоя на прямых ногах держась руками за опору)	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице
<b>Состояние статокинетической системы</b>			
<b>Проба Ромберга</b> Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед		Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание	Не устойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону
<b>Проба Яроцкого</b> Непрерывное вращение головой в одну сторону темп: 2 вращения в секунду		Сохранение равновесия в течение 20 секунд после начала упражнения	Падение после 2 оборотов
<b>Отолитовая реакция Вочека</b> Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся кресле, туловище наклонено вперед на 90 градусов. Темп: 5 оборотов за 10 секунд, после 5-ти сек. паузы встать и выпрямиться		Сохранение равновесия, легкое покачивание	Резкое отклонение тела с вегетативным синдромом
<b>Оценка слуха</b>			
Выстукивание заданного ритма		Выстукивает правильно	Выстукивает не правильно
Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом		Ходьбой четко выражает темп музыки	Не выражает темп музыки

Группы формируются согласно показанным результатам при приеме.

Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, а также количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена (приложение 1 и 2).

Учитывая особенности и условия работы в ДЮСШ, а также задачи этапа подготовки, специализацию в фигурном катании на роликовых коньках, комплекс тестов по ОФП, СФП и подготовке на площадке для катания для УТГ, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства можно изменять в соответствии с уровнем подготовленности фигуристов. Ниже в таблицах с 21 по 30 приводятся контрольные нормативы и их оценка по ОФП, СФП, подготовке на площадке для катания для различных групп.

### **ГРУППЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА\***

Таблица 21

#### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (1 ГОД)**

<b>№№ п/п</b>	<b>Элементы</b>	<b>Кол-во попыток</b>	<b>Требования к выполнению</b>	<b>Оценка</b>
1	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 сек. 12 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Зачет Незачет
5	цапля	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик Низкий мостик	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

\* Король С.В., Фадеева Н.А., 2000г.



**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДГОТОВКИ НА  
ПЛОЩАДКЕ ДЛЯ КАТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ С 1 ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ**

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
<b>За 1 полугодие</b>			
1	Основной шаг «Елочка»	1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону	Зачет/незачет
2	«Спутник»	1 попытка, в любую сторону, уверенность	Зачет/незачет
3	«Фонарик»	Вперед с разбега в 3 шага	Зачет/незачет
4	«Цапелка»	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята	Зачет/незачет
5	«Козлик»	Подскоки с любой ноги	Зачет/незачет
<b>За год</b>			
1	Основной шаг	Равномерное скольжение	Зачет/незачет
2	«Спутник»	Исполнение с обеих ног	Зачет/незачет
3	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/незачет
4	Скольжение с поворотом на 180°	Прыжок с 2-х ног на 2-е ноги	Зачет/незачет
5	«Цапелка»	Нога согнута и поднята на 90°, опорная нога прямая, корпус ровный	Зачет/незачет
6	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка.	Зачет/незачет
7	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация	Зачет/незачет
8	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентире: расстановка кубиков через 1 м	Зачет/незачет

Таблица 23

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (2 ГОД)**

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	110 см и менее 140 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	8 и менее раз за 20 сек. 14 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 30 м с высокого старта	1	Свыше 6 сек До 6 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Незачет Зачет
5	«Складочка» в положении стоя	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 10 сек. Низкий мостик или менее 10 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	30 раз подряд менее 30 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	10 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 10 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла
10	Ласточка на правой и левой ноге	1	На счет 10, ноги прямые сохранение равновесия менее 10 счетов	Зачет Незачет
11	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2	360° менее 360°	Зачет Незачет
12	Перекидной прыжок	2	Приземление на 1 ногу	Зачет Незачет

Таблица 24

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДГОТОВКИ НА  
ПЛОЩАДКЕ ДЛЯ КАТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СО 2 ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ**

<b>№№ п/п</b>	<b>Элементы</b>	<b>Требования к выполнению</b>	<b>Примечание</b>
1	Перекидной прыжок	2 попытки	
2	Прыжок в 1 оборот	2 попытки	любой
3	Комбинация прыжков	2 попытки	допускается вариант с подскоком
4	Вращение на 2-х ногах	1 попытка	с любой позиции
5	Тройки по кругу		
6	Перебежки вперед, назад в обе стороны		
7	Спутник		в обе стороны
8	Ласточка		вперед
9	Пистолетик		
10	Дуги назад-наружу		
Участие в соревнованиях			
Импровизированное катание		1 минута под музыку	

Таблица 25

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (3 ГОД)**

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2		Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	менее 12 раз за 20 сек. 15 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 60 м с высокого старта	1	Свыше 11 сек До 11 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег с кубами	1	Свыше 26 сек. До 21 сек.	Низкая Высокая
5	«Складочка» в положении стоя	1	На счет 10 Мене 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 10 сек. Низкий мостик или менее 10 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки со скакалкой	1	40 раз подряд менее 40 раз подряд темп быстрый	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	12 раз за 20 сек. менее 12 раз	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла
10	Ласточка на правой и левой ноге	1	На счет 5, ноги прямые сохранение равновесия, нога выше головы Менее 10 счетов	Зачет Незачет
11	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2		Зачет Незачет
12	Имитация прыжка риттбергер в 1 оборот	2	Приземление на 1 ногу	Зачет Незачет
13	Прыжки через скамейку		Зачет, если есть прыжок	

Таблица 26

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДГОТОВКИ НА  
ПЛОЩАДКЕ ДЛЯ КАТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ С 3 ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ**

<b>№№ п/п</b>	<b>Элементы</b>	<b>Требования к выполнению</b>	<b>Примечание</b>
1	Сальхов	2 попытки	
2	Риттебргер	2 попытки	
3	Прыжковый каскад	2 попытки	любой
4	Комбинация прыжков	2 попытки	любых
5	Вращение на 2 –х ногах	1 попытка	с выездом
6	Перебежка по восьмерке в обе стороны вперед, назад		
7	Вальсовый шаг		по кругу
8	Ласточка по большому кругу на ребре		вперед
Участие в соревнованиях			
Произвольная программа		Не менее 3-4 соревнований в течение года	1,5 минуты

Таблица 27

**ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ****КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА  
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ\***

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	5	7,2	7,4
	4	7,4	7,6
	3	7,8	7,8
	2	8,0	8,0
	1	9,0	8,1
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	9,6	9,8
	4	9,8	9,9
	3	9,9	10,0
	2	10,0	10,1
	1	10,1	10,2
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места (см.)	5	100	100
	4	98	99
	3	97	98
	2	96	97
	1	95	96
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места (см.)	5	24	22
	4	23	21
	3	22	20
	2	21	19
	1	20	18
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	5	12	11
	4	11	10
	3	10	9
	2	9	8
	1	8	7
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания (количество раз в мин.)	5	11	7
	4	10	6
	3	9	5
	2	8	4

\* В.В. Агапова, 2003г.

	1	7	3
Набрать не менее 3 баллов			

Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	60-56	60-56
	4	55-51	55-51
	3	50-47	50-47
	2	45-41	45-41
	1	40	40
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	5	30/30	30/30
	4	29/29	29/29
	3	28/28	28/28
	2	27/27	27/27
	1	26/26	26/26
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой (в см.)	5	35 и меньше	35 и меньше
	4	36-45	36-45
	3	46-55	46-55
	2	56-65	56-65
	1	66 и больше	66 и больше
Набрать не менее 3 баллов			

Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений

Акробатическая связка			
Кувырок вперёд, назад, стойка на руках, мост, шпагаты.	5	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты.	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты.
	4	Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, 2 полных шпагата.	Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, 2 полных шпагата.
	3	Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат.	Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат.
	2	Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат.	Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат.
	1	Элементы в связке обозначены	Элементы в связке обозначены
Набрать не менее 3 баллов			

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
<b>Технико-тактическое мастерство на площадке для катания</b>			
Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад	4	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.	Толчки ребром без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка.
	3	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка.	Неуверенность. Отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка.
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход.	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Спираль: Ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу	4	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в пистолетике, скольжение в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки в 1 об.: Перекидной, Сальхов, Тулуп в 1 об., Каскад или связка из них	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Вращения: на одной ноге	4	4 об	4 об
	3	3 об	3 об
	2	2 об	2 об
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			

Всего по подготовке на площадке для катания набрать не менее 21 балла



По всем видам подготовки набрать не менее 54 баллов. По хореографической подготовке получить зачет. Выполнить норматив разряда «Юный Фигурист».

Таблица 28

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА  
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	5	6,9	7,2
	4	7,1	7,3
	3	7,2	7,4
	2	7,3	7,5
	1	7,5	7,6
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	9,0	9,6
	4	9,1	9,8
	3	9,2	9,9
	2	9,3	10,0
	1	9,4	10,1
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места (см.)	5	112	104
	4	111	103
	3	110	102
	2	109	101
	1	108	99
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места (см.)	5	27	25
	4	26	24
	3	25	23
	2	24	22
	1	23	21
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	5	13	12
	4	12	11
	3	11	10
	2	10	9
	1	9	8
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания (количество раз в мин.)	5	13	8
	4	12	7
	3	1	6
	2	10	5
	1	9	4

Набрать не менее 3 баллов
---------------------------

Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	70-66	70-66
	4	65-61	65-61
	3	60-56	60-56
	2	55-51	55-51
	1	45	45
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	5	35/35	35/35
	4	34/34	34/34
	3	33/33	33/33
	2	32/32	32/32
	1	31/31	31/31
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой (в см.)	5	35 и меньше	25 и меньше
	4	36-45	26-35
	3	46-55	36-45
	2	56-65	46-55
	1	66 и больше	56 и больше
Набрать не менее 3 баллов			

Набрать не менее 12 баллов по всем видам упражнений

Акробатическая связка			
Колесо вправо, влево, стойка на руках, мост, шпагаты.	5	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты.	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты.
	4	Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, 2 полных шпагата.	Средний темп исполнения, хороший мост с подъемом, 2 полных шпагата.
	3	Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат.	Медленный темп, мост без подъема, один полный шпагат.
	2	Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат.	Медленный темп, мост с пола, один полный шпагат.
	1	Элементы в связке обозначены	Элементы в связке обозначены
Набрать не менее 3 баллов			

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
<b>Технико - тактическое мастерство на площадке для катания</b>			
Скольжение: Тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ.	4	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	3	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	2	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги.	4	Ласточка: нога выше головы «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.	Ласточка: нога выше головы «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.
	3	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки в 1 об.: Риттбергер в 1 об. Флип в 1 об. Лутц в 1 об. Каскад или связка из них (Элемент определяется по жеребьевке)	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Вращения: в пистолетике или со сменой ног (по жеребьевке)	4	4 об.	4 об.
	3	3 об.	3 об.
	2	2 об.	2 об.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			

Всего по подготовке на площадке для катания набрать не менее 21 балла

По всем видам подготовки набрать не менее 54 баллов. По хореографической подготовке получить зачет. Выполнить норматив разряда «3 Юношеский».

Таблица 29

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА  
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	5	6,6	6,9
	4	6,8	7,0
	3	6,9	7,1
	2	7,0	7,2
	1	7,1	7,3
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	8,9	9,0
	4	9,0	9,1
	3	9,1	9,2
	2	9,2	9,3
	1	9,3	9,4
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места (см.)	5	127	120
	4	126	119
	3	125	118
	2	124	117
	1	123	116
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места (см.)	5	30	27
	4	29	26
	3	28	25
	2	27	24
	1	26	23
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	5	14	13
	4	13	12
	3	12	11
	2	11	10
	1	10	9
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания (количество раз в мин.)	5	15	9
	4	14	8
	3	13	7
	2	12	6
	1	11	5

## Набрать не менее 3 баллов

Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	80-76	80-76
	4	75-71	75-71
	3	70-66	70-66
	2	65-61	65-61
	1	60	60
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	5	40/40	40/40
	4	39/39	39/39
	3	38/38	38/38
	2	37/37	37/37
	1	36/36	36/36
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой (в см.)	5	35 и меньше	25 и меньше
	4	36-45	36-45
	3	46-55	46-55
	2	56-65	56-65
	1	66 и больше	66 и больше
Набрать не менее 3 баллов			

Набрать не менее 19 баллов по всем видам упражнений

Акробатическая связка			
Стойка. Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост. Подпрыжка в русском шпагате. Шпагаты.	5	Русский шпагат более 90гр. Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты.	Русский шпагат более 90гр. Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах с подъемом, полные шпагаты.
	4	Средний темп исполнения. Хороший мост с подъемом. 2 полных шпагата. Русский шпагат 90гр.	Средний темп исполнения. Хороший мост с подъемом. 2 полных шпагата. Русский шпагат 90гр.
	3	Медленный темп. Мост без подъема один полный шпагат. Русский шпагат 45гр.	Медленный темп. Мост без подъема один полный шпагат. Русский шпагат 45гр.
	2	Медленный темп. Мост с пола один полный шпагат.	Медленный темп. Мост с пола один полный шпагат.
	1	Элементы в связке обозначены.	Элементы в связке обозначены.
Набрать не менее 3 баллов			

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
<b>Технико - тактическое мастерство на площадке для катания</b>			
Тесты 1,2,3 (определяется жеребьевкой)	4	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости,	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости,
	3	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки
	2	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	4	Ласточка, «Коуэн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не мене 10 секунд.	Ласточка, «Коуэн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не мене 10 секунд.
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Прыжки в 1 об.: Флип в 1 об Риттбергер в 1 об Лутц в 1 об Аксель 1,5 об 2 Сальхов 2 Тулуп Каскад или связка из них	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1,5 и 2 об: недокрут ¼ об на одну ногу.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1,5 и 2 об: недокрут ¼ об на одну ногу.
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5об.	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5об.
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			
Вращения: в ласточке и в ласточке со сменой ног	4	4 об(3/3)	4 об(3/3)
	3	3об (2/2)	3об (2/2)
	2	2 об (1/2)	2 об (1/2)
<b>Набрать не менее 3 баллов</b>			

Всего по подготовке на площадке для катания набрать не менее 30 балла

По всем видам подготовки набрать не менее 63 баллов. По хореографической подготовке получить зачет. Подтвердить норматив разряда «3 Юношеский», выполнить норматив разряда «2 Юношеский».

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ И ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВРЕШЕНСТВОВАНИЯ\*

При приеме на учебно-тренировочный этап  
необходимо выполнить следующие нормативы:

Таблица 30

#### Нормативы для приема в УТГ и группы СС.

Контрольные упражнения		Юноши	Девушки
		3 год	3 год
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 метров	<b>5</b>	<b>6,6</b>	<b>6,9</b>
	4	6,8	7,0
Челночный бег 3x10м (сек)	<b>5</b>	<b>8,9</b>	<b>9,0</b>
	4	9,0	9,1
Прыжки в Длину с места (см)	<b>5</b>	<b>127</b>	<b>120</b>
	4	126	119
	3	125	118
Прыжок вверх С места	<b>5</b>	<b>30</b>	<b>27</b>
	4	29	26
Подъем туловища (количество раз в мин)	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>13</b>
	4	13	12
Отжимания (количество раз в мин)	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>9</b>
	4	14	8
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин)	<b>5</b>	<b>80-76</b>	<b>80-76</b>
	4	75-71	75-71
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин)	<b>5</b>	<b>40/40</b>	<b>40/40</b>
	4	39/39	39/39
Выкрут с палкой (см)	<b>5</b>	<b>35 и меньше</b>	<b>25 и меньше</b>
	4	35-45	26-35

Набрать по ОФП 36 очков

		Юноши	Девушки
Акробатическая связка		Стойка Кувырок вперед назад Подпрыжки в русском шпагате	Стойка Кувырок вперед назад Подпрыжки в русском шпагате
	5	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четким исполнением отдельных элементов. Русский шпагат более 90 гр.	Связка выполнена слитно с хорошей группировкой, четким исполнением отдельных элементов. Русский шпагат более 90 гр.

\* В.В. Агапова, 2003г.

	4	Средний темп исполнения Хороший мост Русский шпагат 90 гр.	Средний темп исполнения Хороший мост Русский шпагат 90 гр.
--	---	--	--

Набрать не менее 4 очков.

<b>Техническая подготовка</b>			
Элементы		<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скольжение		<b>Тест 1.2.3</b>	<b>Тест 1.2.3</b>
	4	Хорошая Осанка, Реберность, Увеличение скорости, Выполнение рисунка	Хорошая Осанка, Реберность, Увеличение скорости, Выполнение рисунка
	3	Плохая реберность Нарушение геометрии Сохранение скорости и осанки	Плохая реберность Нарушение геометрии Сохранение скорости и осанки

Набрать не менее 3 очков за каждый тест. Всего 9 очков.

Спирали		Спираль по восьмёрке с включением корабликов и сложных поворотов	Спираль по восьмёрке с включением корабликов и сложных поворотов
	4	Ласточка «Коэн» соблюдение геометрии набор скорости сложные кораблики скольжение в позах не менее 10 секунд	Ласточка «Коэн» соблюдение геометрии набор скорости сложные кораблики скольжение в позах не менее 10 секунд
	3	Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резервный разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода

Набрать 3 очка

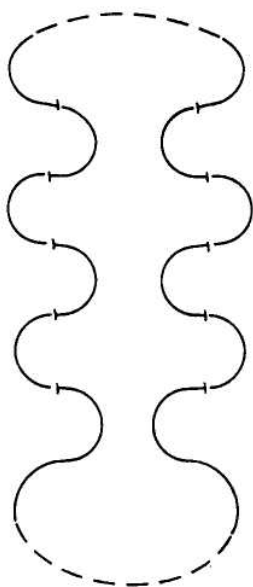
Прыжки		А	2С	2Т	А	2С	2Т
		4	Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде	Легкий отрыв. Высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде			
	3	Недокрут ¼ об. на одну ногу	Недокрут ¼ об. на одну ногу				
Вращения		Вращение комбинированное			Вращение комбинированное		
	4	15 об.			15 об.		
	3	10 об.			10 об.		

Набрать не менее 12 очков. Каждый прыжок оценивается отдельно.

Разряд	<b>2 юношеский</b>	<b>2 юношеский</b>
<b>Спортивные результаты</b>	Участие в соревнованиях 4 раза Из них 3 раза войти в 6 лучших	Участие в соревнованиях 4 раза Из них 3 раза войти в 6 лучших

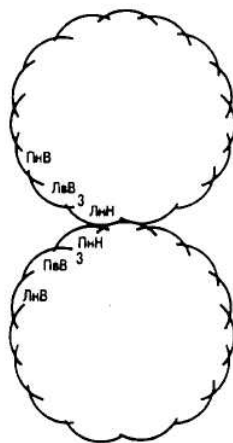


### Тесты по скольжению (младшая и старшая группы)



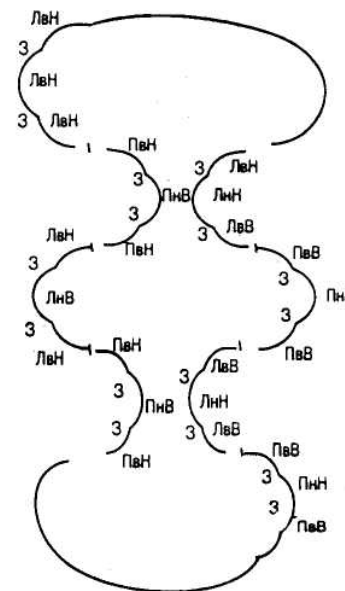
**Тест № 1 (младшая группа)**

1. Подкладки-дуги назад наружу
2. Дуги назад внутрь
3. Дуги назад наружу скрещением спереди



**Тест № 2 (младшая группа)**

1. Петлевой поворот по восьмерке



**Тест № 3 (младшая группа)**

1. Двукратные тройки вперед наружу
2. Двукратные тройки вперед внутрь

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м со старта; 2) бег на 1000 метров; 3) челночный бег 3x10 м; 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5) прыжок в длину с места; 6) прыжок вверх с места; 7) прыжки с «прибавками»; 8) подтягивание из виса на руках; 9) бросок набивного мяча; 10) выкрут с палкой; 11) наклон вперед.

### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

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

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

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

2) Бег на 1000 метров, м. Условия те же.

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

4) Бег на месте в максимальном темпе, учитывая количество беговых шагов. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 метра натягивают эластичный резиновый бинт на высоте колена спортсмена согнутого под прямым углом ноги. По команде «Марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины (и умножается на 2) .

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

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

7) Прыжки с «прибавками». Количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжки в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить прибавки.

На расстоянии  $\frac{1}{4}$  величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии  $\frac{3}{4}$  максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

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

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

10) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

11) Наклон вперед, см. Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики

пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком « + », если выше – со знаком « - ».

Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

В таблице 31 представлены контрольно-переводные нормативы.

Таблица 31

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
И ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Контрольные упражнения		Юноши					Девушки				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
<b>Общая физическая подготовка</b>		УТГ			СС		УТГ			СС	
1. Бег 30 метров	<b>5</b>	<b>5,7</b>	<b>5,6</b>	<b>5,3</b>	<b>5,0</b>	<b>4,7</b>	<b>5,9</b>	<b>5,8</b>	<b>5,6</b>	<b>5,3</b>	<b>5,0</b>
	4	5,8-6,2	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	6,0-6,4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5
	3	6,3-6,7	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	6,5-6,9	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0
	2	6,8-7,2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	7,0-7,4	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5
	1	7,3	7,2	6,9	6,6	6,3	7,5	7,4	7,2	6,9	6,6
2. Бег 1000 метров Мин, сек	<b>5</b>	<b>4,0</b>	<b>3,9</b>	<b>3,7</b>	<b>3,5</b>	<b>3,3</b>	<b>4,2</b>	<b>4,0</b>	<b>3,9</b>	<b>3,7</b>	<b>3,5</b>
	4	4,3	4,2	4,0	3,8	3,5	4,4	4,3	4,2	4,0	3,8
	3	5,1	5,0	4,9	4,6	4,5	5,3	5,1	5,0	4,9	4,6
3. Челночный бег 3x10м (сек)	<b>5</b>	<b>7,8</b>	<b>7,7</b>	<b>7,5</b>	<b>7,3</b>	<b>7,0</b>	<b>8,1</b>	<b>8,0</b>	<b>7,7</b>	<b>7,5</b>	<b>7,1</b>
	4	7,9-8,4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	8,2-8,7	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7
	3	8,5-9,0	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,3	8,8-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3
	2	9,1-9,6	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,4-8,8	9,4-9,9	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9
	1	9,7	9,6	9,3	8,9	8,9	10	9,9	9,3	9,1	9,0
4. Прыжки в длину С места (см)	<b>5</b>	<b>184</b>	<b>186</b>	<b>196</b>	<b>211</b>	<b>226</b>	<b>170</b>	<b>171</b>	<b>181</b>	<b>191</b>	<b>205</b>
	4	170-184	171-185	181-195	196-210	211-225	160-169	161-170	171-180	181-190	196-205
	3	155-170	156-170	166-180	181-195	196-210	150-159	151-160	161-170	171-180	186-195
	2	140-154	141-155	151-165	166-180	181-195	140-149	141-150	151-160	161-170	176-185
	1	139	140	150	165	180	138	140	150	160	175
5. Прыжок вверх с места	<b>5</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>49</b>
	4	36-40	37-42	42-47	48-54	53-59	30-32	31-34	36-40	40-44	44-48
	3	31-35	31-36	37-42	41-47	46-52	26-29	27-30	31-35	35-39	39-43
	2	26-30	26-30	31-35	34-40	39-45	22-24	23-26	26-30	30-34	34-38
	1	25	24	30	33	38	21	22	25	29	33
6. Подтягивание из вися количество раз	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
	4	8-9	8-10	9-12	11-14	13-17	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13
	3	5-6	5-7	5-8	7-10	8-12	3-4	4-5	4-6	4-6	6-9
	2	2-4	2-4	1-4	3-6	3-7	2-1	2-3	1-3	1-3	3-5
	1	1-0	1-0	0	2-0	2-0	1-0	1-0	0	0	2-0
7. Бросок набивного мяча 2 кг двумя	<b>5</b>	<b>366</b>	<b>96</b>	<b>436</b>	<b>486</b>	<b>536</b>	<b>271</b>	<b>301</b>	<b>361</b>	<b>391</b>	<b>431</b>
	4	316-365	351-395	391-435	438-485	486-535	241-270	271-300	321-360	351-380	401-430

руками из-за головы	3	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400
	2	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370
	1	210	260	300	335	385	180	210	240	270	340

**Набрать не менее 21 очка**

### НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (продолжение)

№ п/п	Упражнения	Оценка, уровень	Мальчики		Девочки		
8	Бег на месте 10 с. в максимальном темпе, количество	5	68 и больше		66 и больше		
		4	58-67		57-65		
		3	48-57		47-56		
		2	38-47		37-46		
		1	37 и меньше		36 и меньше		
9	Выкурт с палкой, см	5	35 и меньше		25 и меньше		
		4	36-45		26-35		
		3	46-55		36-45		
		2	56-65		46-55		
		1	66 и больше		56 и больше		
10	Наклон вперед, см	5	11 и больше		16 и больше		
		4	от 0,5 до 10,5		от 5,5 до 15,5		
		3	от 0 до 10,0		от -5 до +5		
		2	от 10,5 до -20,5		от -5,5 до -15		
		1	от 21 и больше		от -16 и больше		
11	Прыжки с прибавками, (количество раз)		возрастные группы				
			10-11		12-13		14-15
		5	16 и больше		21 и больше		25 и больше
		4	10-15		11-20		16-25
		3	7-9		8-10		9-15
		2	4-6		5-7		6-8
		1	3 и меньше		4 и меньше		5 и меньше

Суммарная оценка уровня, в баллах-22

<b>СФП</b>											
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>190</b>	<b>210</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>190</b>	<b>200</b>
	4	140	160	170	180	190	140	160	170	180	190
	3	130	150	160	170	180	130	150	160	170	180
	2	120	140	150	160	170	120	140	150	160	170
	1	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
Прыжки на скакалке на – ногах (количество раз в мин.)	5	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>105</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>100</b>
	4	70	80	85	90	85	70	80	85	90	95
	3	65	75	80	85	90	65	75	80	85	90
	2	60	70	75	80	85	60	70	75	80	85
	1	55	60	65	70	75	55	60	65	70	75

Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге  
Набрать не менее 9 очков

Набрать не менее 3 очков за каждое упражнение

ТТМ											
Элементы											
Скольжение	Тест	Тест	Тест	Шаг	Шаг	Тест	Тест	Тест	Шаг	Шаг	
	1,2,3	1,2,3, 4,5,6	4,5,6	и	и	1,2,3	1,2,3, 4,5,6	4,5,6	и	и	
	4	Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка.					Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка.				
	3	Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.					Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.				
2	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка.					Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка.					

Набрать не менее 3 очков за каждое упражнение.

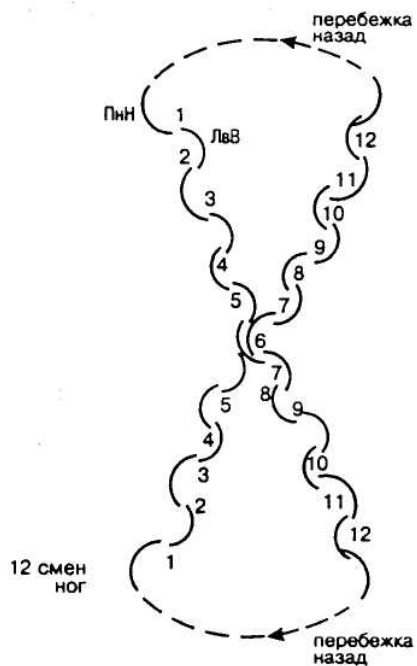
Номер исполняемого теста определяется на жеребьевке.

Спирали			
	4	Ласточка, «Козн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 секунд.	Ласточка, «Козн», соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 секунд.
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.

Прыжки			
Каскады прыжков			
	4	Легкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде	Легкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде
	3	Недокрут $\frac{1}{4}$ об. на одну ногу	Недокрут $\frac{1}{4}$ об. на одну ногу
	2	Приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на 2 ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Вращения			
	4	25	25
	3	15	15
	2	10	10

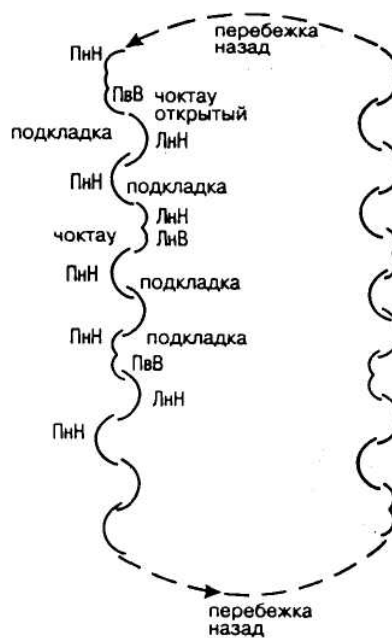
Набрать не менее 3 очков за каждый прыжок, вращение

Разряд	2 юношеский подтвердить	1 юношеский	2 спортивный	1 спортивный	1 спортивный подтвердить КМС
Спортивные результаты					
Участие в соревнованиях (количество раз)	8	9	10	12	12

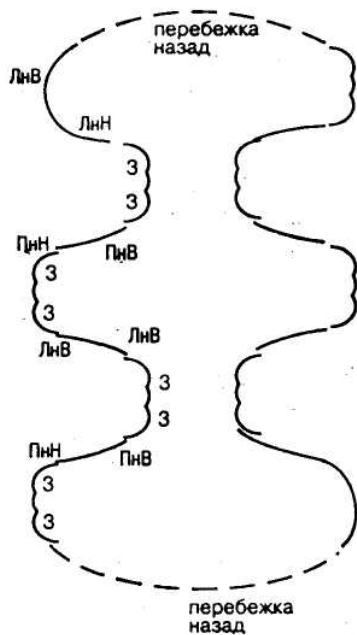


**Тест № 1 (старшая группа)**  
Шаги Орлова по восьмерке

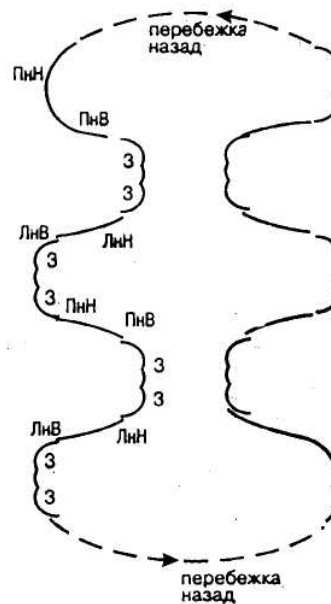
**Тест № 2 (старшая группа)**  
Джаксоны по диагонали



Серия шагов с тройкой назад наружу и чоктау (чешский шаг)



**Тест № 3 (старшая группа)**  
Серия шагов с перетяжками назад наружу



**Тест № 4 (старшая группа)**  
Серия шагов с перетяжками назад внутрь

В качестве дополнительных можно использовать комплексы тестов, разработанные Скуратовой Т.В. и Тихомировым А.К. Использование этих комплексов и критериев их оценки позволит выявить отстающие стороны в физической и спортивно-технической подготовленности спортсменов. При целенаправленном педагогическом воздействии на них можно повысить не только общий уровень двигательной подготовленности фигуристов, но и спортивный результат. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15 минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод, особенно в группах юных фигуристов.

Предварительно все обследуемые спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам. В таблицах (32-34) приводятся комплексы тестов и критериев их оценок для фигуристов различной специализации (по Скуратовой Т.В. и Тихомирову А.К.)

Таблица 32

**Комплексы тестов и критерии оценок физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов, выступающих в одиночном катании.**

№№ п/п	Разряд	Тесты	Оценка				
			низкая	ниже средней	средняя	выше средней	высокая
1	2	3	4	5	6	7	8
девочки							
1	II юношеский разряд (7-8 лет)	Приседания в «пистолетик» количество раз	ниже 13,5	13,5-15	15,5-18,0	18,5-20	выше 20,0
2		Прыжок в длину с места, см	ниже 133,5	133,6-138,0	138,1-147,0	147,1-151,0	выше 151,0
3		Многоскоки 20 м, с	ниже 7,22	7,21-6,85	6,84-6,13	6,12-5,76	выше 5,76
4		Бег 400 м, с	ниже 111,1	111,0-107,0	106,9-98,8	98,7-94,7	выше 94,7
5		Прыжок с поворотом, град	ниже 457	458-508	509-660	661-711	выше 711
6		Равновесие, с	Ниже 1,57	1,58-1,89	1,90-2,53	2,54-2,85	Выше 2,85
5		Слаломный бег на льду, назад, с	ниже 24,22	24,21-23,5	23,49-22,06	22,05-21,34	выше 21,34
1		I юношеский разряд (8-9 лет)	Приседания в «пистолетик» количество раз	ниже 14,5	15,0-16,5	17,0-20,0	20,5-22,0
2	«Подъем в сед» количество раз		ниже 15,0	15,5-17,0	17,5-20,5	21,0-22,5	выше 22,5
3	Прыжок в длину с места, см		ниже 132,0	132,1-141,5	141,6-160,0	160,1-169,5	выше 169,5
4	Многоскоки 20 м, с		ниже 5,76	5,75-5,54	5,53-5,09	5,08-4,64	выше 4,64
5	Бег 400 м, с		ниже 97,1	97,2-94,6	94,5-87,0	86,9-84,4	выше 84,4
6	Симметричные прыжки, с		Ниже 6,65	6,64-6,35	6,34-5,75	5,74-5,45	выше 5,45
7	Прыжок с поворотом, град		ниже 600	601-630	631-688-	689-718	выше 718

8		Перекидной прыжок в длину, см	ниже 127,2	127,3- 136,2	136,3- 154,4	154,5- 163,4	выше 163,4
---	--	-------------------------------	---------------	-----------------	-----------------	-----------------	---------------

1	2	3	4	5	6	7	8
1	II спортивный разряд (9-10 лет)	сила мышц, кгс/кг сгибателей бедра	ниже 0,47	0,48- 0,54	0,55- 0,68	0,69- 0,75	выше 0,75
2		сила мышц, кгс/кг разгибателей бедра	ниже 0,81	0,82- 0,99	1,00- 1,32	1,33- 1,51	выше 1,51
3		Приседания в «пистолетик» количество раз	ниже 14,0	14,5- 15,5	16,0- 19,0	19,5- 21,0	выше 21,0
4		Прыжок в длину с места, см	ниже 151,2	151,3- 156,2	156,3- 166,3	166,4- 171,3	выше 171,3
5		Прыжок с поворотом, град	ниже 612	613- 653	654- 732	733- 772	выше 772
6		Равновесие, с	ниже 1,99	2,00- 2,50	2,51- 3,51	3,52- 4,01	выше 4,01
7		Слаломный бег на катке, с вперед	ниже 15,80	15,81- 15,33	15,32- 14,39	14,38- 13,92	выше 13,92
8		Слаломный бег на катке, с назад	ниже 18,48	18,47- 17,89	17,88- 16,71	16,70- 16,12	выше 16,12
9		Перекидной прыжок в длину, см	ниже 196,4	196,5- 207,8	207,9- 230,6	230,7- 242,0	выше 242,0
10		Прыжок в либелу, об/с	ниже 0,71	0,72- 0,83	0,84- 1,06	1,07- 1,17	выше 1,17
11		Наклон туловища, см	ниже 6,6	6,7- 8,7	8,7- 12,8	12,9- 14,9	выше 14,9
1	I спортивный разряд (10-11 лет)	сила мышц, кгс/кг сгибателей бедра	ниже 0,39	0,40- 0,49	0,50- 0,69	0,70- 0,79	выше 0,79
2		сила мышц, кгс/кг разгибателей бедра	ниже 0,88	0,89- 1,09	1,10- 1,50	1,51- 1,72	выше 1,72
3		Бег 400м, с	ниже 92,7	92,6- 90,2	90,6- 85,0	84,9- 82,4	выше 82,4
4		Прыжок с поворотом, град	ниже 683	684- 721	722- 7,97	798- 835	выше 835
5		Вращение переступанием на 360 град, с	ниже 6,61	6,60- 6,21	6,20- 5,40	5,39- 4,99	выше 4,99
6		Поворот переступанием на 900 град,	ниже 92	91- 72	71- 34	33- 14	выше 14
7		Слаломный бег на катке назад, с	ниже 16,98	16,88- 16,35	16,34- 15,27	15,26- 14,72	выше 14,72
8		Вращение «волчок», об/с	ниже 2,07	2,08- 2,22	2,23- 2,52	2,53- 2,67	выше 2,67



1	2	3	4	5	6	7	8
1	Кандидаты в мастера спорта (11-12 лет)	сила мышц, кгс/кг разгибателей туловища	ниже 1,59	1,60- 1,82	1,83- 2,28	2,29- 2,51	выше 2,51
2		сила мышц, кгс/кг сгибателей бедра	ниже 0,35	0,36- 0,49	0,50- 0,78	0,79- 0,92	выше 0,92
3		Бег 30 м, с	ниже 5,78	5,77- 5,69	5,68- 5,51	5,50- 5,42	выше 5,42
4		Прыжок в длину с места, см	ниже 167,0	167,0- 171,0	171,1- 181,1	181,2- 185,8	выше 185,8
		Бег 400м, с	ниже 91,0	90,9- 88,3	88,2- 82,9	82,8- 80,3	выше 80,3
5		Прыжок с поворотом, град	ниже 715	716- 750	751- 820	821- 855	выше 855
7		Вращение переступанием на 3600 град, с	ниже 6,75	6,74- 6,42	6,41- 5,74	5,73- 5,41	выше 5,41
8		Равновесие, с	ниже 2,03	2,04- 2,75	2,76- 4,19	4,20- 4,91	выше 4,91
9		Поворот переступанием на 900 град	ниже 43	42- 35	34- 19	18- 11	выше 11
10		Слаломный бег на площадке, назад, с.	ниже 15,56	15,55- 15,11	15,10- 14,20	14,19- 13,74	выше 13,74
<b>мальчики</b>							
1	II юношеский разряд (7-8 лет)	Бег 30 м, с	ниже 6,84	6,83- 6,67	6,66- 6,32	6,31- 6,14	выше 6,14
2		Приседание в «пистолетик», количество раз	ниже 11,5	12,0- 13,0	13,5- 16,5	17,0- 18,0	выше 18,0
3		Бег 400м, с	ниже 108,0	107,9- 104,0	103,9- 96,0	95,9- 92,0	выше 92,0
4		Прыжок с поворотом, град	ниже 386	387- 419	420- 486	487- 519	выше 519
5		Слаломный бег на площадке, назад, с.	ниже 23,01	23,0- 21,74	21,73- 19,19	19,18- 17,91	выше 17,91
1	I юношеский разряд (8-9 лет)	Бег 30 м, с	ниже 6,52	6,51- 6,33	6,32- 5,95	5,94- 5,76	выше 5,76
2		Сила мышц, кгс/кг разгибателей бедра	ниже 0,75	0,76- 0,91	0,92- 1,23	1,24- 1,39	выше 1,39
3		Сила мышц, кгс/кг сгибателей стопы	ниже 0,77	0,78- 0,91	0,92- 1,19	1,20- 1,33	выше 1,33
4		Приседание в «пистолетик», количество раз	ниже 11,0	11,5- 12,5	13,0- 16,5	17,0- 18,0	выше 18,0
5		Бег 400м, с	ниже 94,4	94,3- 91,8	91,7- 86,6	86,5- 84,0	выше 84,0
6		Прыжок с поворотом, град	ниже 487	488- 537	538- 638	639- 688	выше 688
7		Перекидной прыжок в длину, см	ниже 144,2	144,3- 163,9	164,0- 203,3	203,4- 223,0	выше 223,0
8		Вращение «волчок», об/с	ниже 1,53	1,54- 1,72	1,73- 2,04	2,05- 2,23	выше 2,23
9		Наклон туловища, см	ниже 3,0	3,1- 5,2	5,3- 9,6	9,7- 11,9	выше 11,9

1	2	3	4	5	6	7	8
1	II спортивный разряд (9-10 лет)	Бег 30 м, с	ниже 6,43	6,42- 6,25	6,24- 5,88	5,87- 5,69	выше 5,69
2		сила мышц, кгс/кг сгибателей колени	ниже 0,14	0,15- 0,20	0,21- 0,32	0,33- 0,38	выше 0,38
3		сила мышц, кгс/кг сгибателей стопы	ниже 0,77	0,78- 0,91	0,92- 1,20	1,21- 1,35	выше 1,35
4		Приседания в «пистолетик», количество раз	ниже 13,5	14,0- 14,5	15,0- 17,0	17,5- 18,0	выше 18,0
5		Многоскоки 20м, с	ниже 5,54	5,53- 5,27	5,26- 4,71	4,70- 4,44	выше 4,44
6		Прыжок с поворотом, град	ниже 585	586- 631	632- 723	724- 769	выше 769
7		Вращение переступанием на 3600 град, с	ниже 6,78	6,77- 6,44	6,43- 5,75	5,74- 5,40	выше 5,40
8		Слаломный бег на площадке, назад, с	ниже 18,55	18,54- 17,84	17,83- 16,41	16,40- 15,69	выше 15,69
9		Вращение «волчок», об/с	ниже 1,62	1,63- 1,79	1,80- 2,14	2,15- 2,32	выше 2,32
10		Прыжок в либелу, об/с	ниже 0,77	0,78- 0,91	0,92- 1,20	1,21- 1,35	выше 1,35
1	I спортивный разряд (10-11 лет)	Бег 30 м, с	ниже 5,77	5,76- 5,68	5,67- 5,50	5,49- 5,41	выше 5,41
2		сила мышц, кгс/кг разгибателей туловища	ниже 1,79	1,80- 1,98	1,99- 2,35	2,36- 2,53	выше 2,53
3		сгибателей бедра	ниже 0,45	0,46- 0,59	0,60- 0,88	0,89- 1,03	выше 1,03
4		сгибателей стопы	ниже 1,00	1,01- 1,19	1,20- 1,57	1,58- 1,76	выше 1,76
5		Многоскоки 20 м, с	ниже 4,97	4,96- 4,85	4,84- 4,61	4,60- 4,49	выше 4,49
6		Бег 400м, с	ниже 85,8	85,7- 83,4	83,3- 78,8	78,8- 76,5	выше 76,5
7		Прыжок с поворотом, град	ниже 707	708- 742	743- 812	813- 846	выше 846
8		Вращение «волчок», об/с	ниже 2,01	2,02- 2,14	2,15- 2,40	2,41- 2,53	выше 2,53
9		«Прыжок в либелу», об/с	ниже 0,85	0,86- 0,93	0,94- 1,09	1,10- 1,07	выше 1,17

1	2	3	4	5	6	7	8
1	Кандидаты в мастера спорта (11-12 лет)	Бег 30 м, с	ниже 5,56	5,55- 5,44	5,43- 5,20	5,19- 5,08	выше 5,08
2		Сила мышц кгс/кг сгибателей голени	ниже 0,30	0,31- 0,37	0,38- 0,51	0,51- 0,58	выше 0,58
3		Прогибания туловища, кол-во раз	ниже 26,0	26,5- 27,5	28,0- 30,5	31,0- 32,0	выше 32,0
4		Многоскоки 20 м, с	ниже 4,76	4,75- 4,65	4,64- 4,43	4,42- 4,32	выше 4,32
5		Прыжок в длину с места, см	ниже 172,2	172,3- 177,7	177,8- 188,7	188,8- 194,2	выше 194,2
6		Бег 400 м, с	ниже 84,4	84,3- 82,2	82,1- 77,7	77,6- 75,5	выше 75,5
7		Прыжок с поворотом, град	ниже 740	741- 774	775- 842	843- 876	выше 876
8		Равновесие, с.	ниже 2,14	2,15- 2,72	2,73- 3,88	3,89- 4,46	выше 4,46
9		Слаломный бег на площадке назад, с	ниже 15,53	15,52- 15,19	15,18- 14,51	14,50- 14,17	выше 14,17
10		Перекидной прыжок в длину, см	ниже 244,4	244,5- 258,7	258,8- 287,3	287,4- 301,6	выше 301,6
11		Вращение «волчок», об/с	ниже 2,13	2,14- 2,21	2,22- 2,37	2,38- 2,45	выше 2,45

Таблица 33

**Комплексы тестов и критерии оценок физической и спортивно-технической  
подготовленности для фигуристов, специализирующихся в парном катании на  
этапе спортивного совершенствования.**

№ № п/п	Тесты	Оценка				
		низкая	ниже средней	средняя	выше средней	высокая
Девушки (13-14 лет)						
1	Бег 30 м, с.	ниже 6,06	6,05- 5,86	5,85- 5,47	5,46- 5,28	выше 5,28
2	Многоскоки 20м, с.	ниже 5,17	5,16- 4,99	4,98- 4,65	4,64- 4,48	выше 4,48
3	Прыжок в длину с места, см	ниже 174,0	173,9- 180,3	180,4- 193,0	193,1- 199,4	выше 199,4
4	Пятерной прыжок в длину с места, см	ниже 862	863- 899	900- 975	976- 1013	выше 1013
5	Бег 400м, с.	ниже 84,7	84,6- 81,3	81,2- 74,7	74,6- 71,4	выше 71,4

Юноши (17 лет)						
1	Сила мышц кгс/кг разгибателей туловища	ниже 1,95	1,96-2,11	2,12-2,43	2,44-2,59	выше 2,59
2	сгибателей бедра	ниже 0,31	0,32-0,37	0,38-0,50	0,51-0,56	выше 0,56
3	разгибателей бедра	ниже 1,38	1,39-1,64	1,65-2,14	2,15-2,39	выше 2,39
4	сгибателей стопы	ниже 1,11	1,12-1,28	1,29-1,63	1,64-1,81	выше 1,81
5	сгибания и разгибания рук в упоре лежа, кол-во раз	ниже 20,0	20,5-22,0	22,5-25,0	25,5-27,0	выше 27,0
6	«подъем в сед», кол-во раз	ниже 17,0	17,5-18,0	18,5-20,0	20,5-21,0	выше 21,0
7	подъем партнерши, кол-во раз	ниже 9,5	10,0-12,0	12,5-16,0	16,5-18,0	выше 18,0
8	прыжок в длину с места, см	ниже 212,1	212,2-223,9	224,0-247,4	247,5-259,1	выше 259,1
9	пятерной прыжок в длину с места, см	ниже 1057	1058-1119	1120-1242	1243-1304	выше 1304
10	бег 400 м, с	ниже 70,8	70,9-67,8	67,7-62,0	61,9-59,0	выше 59,0
11	симметричные прыжки, с.	ниже 5,21	5,20-4,97	4,96-4,49	4,48-4,25	выше 4,25
12	челночный бег на льду, с	ниже 14,31	14,3-13,87	13,86-12,99	12,98-12,56	выше 12,56

Таблица 34

**Комплексы тестов и оценка физической и технической подготовленности фигуристов-танцоров на этапе спортивного совершенствования:**

№№ п/п	Тесты	Оценка				
		низкая	ниже средней	средняя	выше средней	высокая
Девушки						
1	Бег 30 м, с	ниже 6,05	6,04-5,92	5,91-5,64	5,63-5,50	выше 5,50
2	Сила мышц кгс/кг разгибателей туловища	ниже 1,15	1,16-1,30	1,31-1,60	1,61-1,75	выше 1,75
3	Сила мышц кгс/кг сгибателей бедра	ниже 0,28	0,29-0,36	0,37-0,52	0,53-0,61	выше 0,61
4	Сила мышц кгс/кг сгибателей стопы	ниже 0,61	0,62-0,75	0,76-1,05	1,06-1,20	выше 1,20
5	Многоголки 20м, с	ниже 4,89	4,88-4,76	4,75-4,50	4,48-4,37	выше 4,37
6	Прыжок в длину с места, см	ниже 156,5	156,6-162,7	162,8-175,9	176,0-182,6	выше 182,6
7	Бег 400м, с	ниже 86,8	86,7-84,6	84,5-80,3	80,2-78,1	выше 78,1
8	Равновесие, с	ниже 1,52	1,53-2,07	2,08-3,17	3,18-3,72	выше 3,72
9	Челночный бег на площадке, с	ниже 16,94	16,93-16,33	16,32-15,13	15,12-14,52	выше 14,52

Юноши						
1	Бег 30м, с	ниже 5,66	5,65- 5,43	5,44- 4,98	4,97- 4,76	выше 4,76
2	Сила мышц кгс/кг разгибателей туловища	ниже 1,42	1,43- 1,66	1,67- 2,13	2,14- 2,37	выше 2,37
3	Сила мышц кгс/кг сгибателей бедра	ниже 0,24	0,25- 0,29	0,30- 0,40	0,41- 0,46	выше 0,46
4	Сила мышц кгс/кг разгибателей голени	ниже 0,35	0,36- 0,49	0,50- 0,76	0,77- 0,89	выше 0,89
5	сгибания и разгибания рук в упоре лежа, кол-во раз	ниже 12,5	13,0- 14,5	15,0- 18,5	19,0- 21,0	выше 21,0
6	прыжок в длину с места, см	ниже 179,7	179,8- 190,1	190,2- 210,9	211,0- 221,3	выше 221,3
7	пятерной прыжок в длину с места, см	ниже 927	928- 985	986- 1101	1102- 1159	выше 1159
8	бег 400 м, с	ниже 82,5	82,4- 78,5	78,4- 70,7	70,6- 66,7	выше 66,7
9	челночный бег на льду, с	ниже 15,29	15,28- 14,87	14,86- 14,05	14,04- 13,64	выше 13,61

### ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Тестирование Физической подготовленности сборной команды по парному катанию состоит из семи нормативов. В таблице 35 приведены контрольные нормативы и их оценка для фигуристов-парников.

Таблица35

#### Оценки результатов тестирования физической подготовленности в парном катании.

Виды испытаний	Партнер	Партнерша
Бег 30 м, с	3,1-3,4	3,7-4,2
Бег 500 м, с	72,5-81,3	87,1-110,0
Толкание ядра вперед, м	9,0-14,0	5,8-9,0
Бег 60 м, с	7,3-7,9	8,5-9,2
Прыжок в длину с места, м	2,4-2,9	1,9-2,2
Тройной прыжок с места, м	7,1-9,0	6,2-7,2
Толкание ядра назад, м	9,8-16,0	4,0-9,4

Нормативы для оценки физической подготовленности взрослых фигуристов различных специализаций разработаны Т.В. Скуратовой. Оценочные нормативы представлены в таблице 36.

Таблица 36

Спортивная специализация	Разряд	Пол	Прыжок в дл. с места, см.	Отжим кол-во раз	Подъем в сед. кол-во раз	Прогиб спины, см	Много-скоки-20 м	Бег 30м, с	Вращение 5 об.	Равнов. на 1 ноге	Бег 400м, с	Симметр. прыжки, с	Отведение ноги, град.
Одиночное катание	КМС	ж	169	15	16	22	4,7	5,75	2,55	2,4	84,5	5,6	125
		м	174	20	16	23	4,7	5,5	2,77	2,5	81,3	5,75	118
Парное катание	КМС	ж	186	18	18	17	4,8	3,9	2,45	2,88	76,5	5,09	128
		м	240	23	19	24	4,4	3,3	2,56	3,06	63,8	4,7	116
Спортивные танцы	КМС	ж	160	8	13	22	4,9	5,98	2,73	1,58	85,9	5,77	110
		м	166	13	14	18	4,7	5,66	3,04	2,38	85,0	5,56	107

### 2.5.2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль является обязательным в группах начальной подготовки. К занятиям фигурным катанием на роликовых коньках допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

Для детей, занимающихся в учебно-тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и конце учебного года. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами учебно-тренировочных групп.

Для фигуристов, входящих в состав сборных команд клуба, города, страны необходимо проведение углубленных медицинских обследований 2 раза в год.

#### Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС. В таблице 37 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности, реализующие планируемую интенсивность нагрузок. В таблице 38 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 37

#### НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

ЧСС (уд./мин.)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)



140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица 38

### ШКАЛА ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./ 10 с.	уд./ мин.
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации фигуристов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье – Диксона. Эта проба очень проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5 минутного отдыха ( $P_1$ ) в положении сидя. Затем выполняются 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс ( $P_2$ ) в положении стоя, а после минутного отдыха в положении сидя ( $P_3$ ).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 39.

Таблица 39

### Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17

Критическое	18 и более
-------------	------------

Функциональная подготовленность спортсмена определяется, прежде всего, состоянием его кислородно-транспортной системы. Осуществлять контроль за функциональным состоянием спортсмена можно по следующим показателям: минутный объём дыхания, кислородный пульс, МПК. Для этого могут быть применены следующие тесты: определение МПК. С помощью этого теста можно оценить величину общей физической работоспособности спортсмена. В основе методики лежит выполнение спортсменом нагрузки, мощность которой ступенчатообразно повышается вплоть до невозможности выполнять мышечную работу. На каждой ступени нагрузки производится забор выдыхаемого воздуха с целью определения величины потребления кислорода. Абсолютным критерием достижения испытуемым кислородного «потолка» является наличие плато на графике зависимости величины потребления кислорода от мощности физической нагрузки.

Для определения физической работоспособности спортсменов может быть использован тест PWC<sub>170</sub>. Физическая работоспособность в тесте выражается в величинах той мощности физической нагрузки, при которой ЧСС достигает 170 уд./мин. Испытуемому предлагается выполнить две пятиминутные нагрузки разной мощности /W<sub>1</sub> и W<sub>2</sub>/ с перерывом 3 минуты. В конце каждой нагрузки определяется ЧСС /f<sub>1</sub> и f<sub>2</sub>/, величина PWC<sub>170</sub> определяется по формуле:

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \times \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}.$$

Лабораторные исследования общей физической работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub> и показателю максимальной аэробной мощности указывают на наличие у спортсменов данного вида спорта высокоразвитой кардиореспираторной производительности. Ж.. Ю. Морозовой были зафиксированы следующие средние абсолютные и относительные показатели PWC<sub>170</sub> у мужчин одиночников: 1537,5±331 кгм/мин. и 23,1±3,13 кгм/мин.кг., а у женщин соответственно 974±173 кгм/мин. и 19,3±1,62 кгм/мин./кг.

Общая физическая работоспособность фигуристов танцоров по данным Г.Г. Хамагановой в среднем у мужчин составляет 1772±316 кгм/мин. и 26,2 кгм/мин.кг, у женщин 952±143 кгм/мин. и 18,7 кгм/мин.кг.

Количественно оценить восстановительные процессы после дозированной мышечной работы можно с помощью Гарвардского степ - теста. Физическая нагрузка задается в виде восхождения на ступеньку 50 см. у мужчин и 43 у женщин. Время восхождения 5 минут. Частота - 30 раз в минуту. Функциональная готовность спортсмена оценивается путём подсчёта ЧСС. Регистрация её ведётся в положении сидя на второй, третьей и четвёртой минутах восстановительного периода, при этом подсчитывается сумма пульса за первые 30 секунд каждой минуты. Результаты выражаются в виде индекса теста:

$$t \times 100 \div (f_1 + f_2 + f_3) \times L, \text{ t-время восхождения, f-пульс за первые 30 сек. каждой минуты.}$$

Для исследования функционального состояния организма может быть применена ортостатическая проба. Тест основан на использовании изменения положения тела в пространстве. Реакцией на ортостатическую пробу является учащение пульса. Если ЧСС не превышает 89 уд./мин. реакция считается нормальной. Для оценки функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы проводятся следующие тесты:

$$1) \text{ Индекс Рюффе (ГДР) } I = (P_1 + P_2 + P_3 - 200) \div 10$$

После 5 мин. покоя регистрируется пульс, сидя за 15 сек. и умножается на  $4=P_1$ ; затем выполняются 30 приседаний за 30сек. и сразу стоя подсчитывается пульс за 15 сек.  $\times 4=P_2$ . Отдых одна минута сидя и подсчет пульса за 15 сек.  $\times 4=P_3$ . Показатели: (отлично)-меньше 0; (хорошо)-0-5; (удовлетворительно)-5-10; (плохо)-10-15; (очень плохо)-больше 15.

2) Тест Добровольского – выполняется 4 упражнения в течение 5 мин.

а) 36 приседаний – 30 сек.

б) максимальный бег на месте 30 сек.

в) бег в темпе 150 шагов в мин. – 3 мин.

г) прыжковая имитация в темпе 60 шагов в мин.-1мин. ЧСС подсчитывается за 30 сек. сразу после работы, через 2 и 4 мин. отдыха.

Тест физической готовности: 
$$ТФГ = \frac{Тсек. \times 100}{сумма3 - хЧССза30сек. \times 2}$$

(Отлично)-107-116;

(Хорошо)-97-100;

(Удовлетворительно)-87-96;

(Плохо)-86 и ниже.

Проводить тестирование следует несколько раз в год и сравнивать показатели.

Фигуристы по показателям  $PWC_{170}$  и МПК относятся к группе спортсменов со средними энергозатратами, в которую также входят представители гребли, биатлона, бега на 400 м., горных лыж.

Наибольшие показатели физической работоспособности отмечаются у представителей спортивных танцев (как у мужчин, так и у женщин), наименьшие – у представителей спортивных пар.

Представители одиночного катания занимают промежуточное положение.

Физическая работоспособность и максимальное потребление кислорода у мужчин и женщин в различных видах фигурного катания на коньках (по данным Богдановой Е. В., 1992г.) представлена в таблице 40.

Таблица 40

### Физическая работоспособность и МПК у фигуристов

	показатели	показатели	показатели	показатели
	PWC <sub>170</sub> (кгм/мин.)	PWC <sub>170</sub> (кгм/мин.кг)	МПК (мл./мин.)	МПК (мл./мин./кг.)
<u>Женщины</u> одиночное катание	950.0	20.6	3.2	68.0
Парное катание	700.0	17.0	2.8	74.0
Спортивные танцы	1000.0	18.5	3.2	65.0
<u>Мужчины</u> одиночное катание	1740.6	25.3	4.8	73.0
Парное катание	1600.0	23.3	4.6	67.0
Спортивные танцы	1920.0	25.4	4.9	69.0

Особенностью характера работы сердца фигуриста является способность быстро входить в работу с максимальной мощностью на короткий период времени и быстро, резко возвращаться из этой зоны работы к нормальному сердечному ритму.

Наибольшими показателями работоспособности ССС характеризуются фигуристы в парном катании и фигуристки в одиночном катании. Показатели ЖЕЛ у спортсменов всех видов, как у мужчин, так и у женщин, высокие и находятся на уровне таких циклических видов спорта, как лыжные гонки, бег на средние дистанции, плавание (спринт). Этот факт говорит о важности учета степени развития респираторной системы для успешного достижения высот спортивного мастерства.

Важной анализаторной системой для фигуриста является вестибулярная (таблица 41). По реакции отклонения корпуса можно сказать, что раздражение фронтальных полукружных каналов и отолитов фигуристов – одиночников доказывает большую их устойчивость к угловым ускорениям, чем у представителей парного катания и спортивных танцев на льду.

Таблица 41

**Влияние пассивных вращений (10 оборотов за 10 сек.) в кресле (в правую и левую стороны) на фронтальные полукружные каналы и отолиты у фигуристов по данным отклонения корпуса (А. А. Ломов)**

вид фигурного кат.	Отклонение корпуса после вращения (в угловых град.)	
	влево	вправо
одиночное катание	9±10	22±8,3
танцевальные и спортивные пары	18,7±12,6	33,7±15,7

Лабораторная модель работоспособности фигуристов представлена в таблице 42.

Таблица 42

**Медико-биологические показатели обеспечения работоспособности (лабораторная модель по данным Е. В. Богдановой, 1990)**

		вид ф. к. один муж	вид ф. к. один жен	вид ф. к. парное муж	вид ф. к. парное жен	вид ф. к. сп. т. муж	вид ф. к. сп. т. жен
	артер. давл.	100- 120	90-110	80-125	70-120	80-125	60-100
минутный	Исход ный	3,8	3,0	3,8	3,0	5,5	4,0
объем сердца	После нагр.	23,0	22,0	23,0	14,0	28,0	18,0
O <sub>2</sub>	Исход ный	0,3	0,32	0,35	0,38	0,35	0,33
л./мин.	После нагр.	3,6	2,1	3,6	2,1	3,6	1,78
	ЖЕЛ	4700	3200	6000	3200	6200	3400

**2.6. 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 тренировочных занятий.

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

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах 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 учащихся. 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. В таблице 43 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица 43

#### План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	С-О, НП.
2.	История вида спорта. Развитие Фигурного	История зарождения и развития фигурного катания на роликовых коньках как вида спорта. Искусство катания на роликовых коньках в	Весь период подготовки.

	катания на роликовых коньках.	дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, История Фигурного катания в регионе, городе.	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	Весь период подготовки.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных	Весь период подготовки.

		<p>процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.</p>	
5.	Правила поведения во дворце спорта.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на площадке для катания .	С-О и НП.
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.</p> <p>Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.</p> <p>Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.</p> <p>Первая помощь при ожогах и обморожениях.</p>	С-О, НТП и УТГ.



		Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	
7.	Терминология фигурного катания на роликовых коньках.	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.	С-О, НТП. УТГ.
8.	Правила организации и проведения соревнований.	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.	УТГ.
9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.	УТГ свыше двух лет.
10.	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.	УТГ свыше двух лет.
11.	Единая всероссийская	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы

	спортивная классификация.		
--	------------------------------	--	--

## 2.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами 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 с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

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

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды

наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

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

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. 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 юного спортсмена. 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.

Спортсмены 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 спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно–тренировочных занятий с юными спортсменами 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 по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий ‘на дом’. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, 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 юных спортсменов 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 спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах.

## **2.8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, 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 юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В 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 перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена 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 спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата

## **2.9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ\***

Современная система подготовки спортсменов 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 спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением 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 спортсменов, развития двигательных качеств.

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

---

\* Раздел «Восстановительные средства» подготовлен Заслуженным работником физической культуры РФ, доктором медицинских наук, профессором А.П. Лаптевым и доцентом, кандидатом педагогических наук А.Н. Варданян.

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

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

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

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях 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 тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; 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 тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание 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.

**Медико-биологические средства восстановления** включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

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

**Фармакологические средства имеют следующие группы:**

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

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

**Тепловые процедуры** широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, 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 спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности разворачивания процессов утомления и восстановления у спортсменов; 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 спортсменов восстановительные средства.

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



## 2.10. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ 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 учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого Во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах 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 учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

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

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

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы 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 тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

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

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

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

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

### **III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

#### **3.1 Примерные схемы недельных микроциклов для спортивно-оздоровительных групп (СОГ).**

Программный материал для практических занятий со спортивно-оздоровительными группами выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом.

Целью обучения этого этапа является разносторонняя двигательная подготовка и на ее основе обучение навыкам скольжения.

Основными задачами являются:

1. сформировать у детей желание заниматься фигурным катанием на коньках;
2. приобрести навыки скольжения на льду, освоение простейших элементов фигурного катания на роликовых коньках;
3. развитие основных физических качеств;
4. содействие эстетическому воспитанию занимающихся;
5. формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники фигурного катания на роликовых коньках.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке, так и на занятиях на катке.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является урок. Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения. Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

#### **Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для спортивных групп.**

В группах первого года подготовки официально соревнования не проводятся, поэтому построение учебного процесса носит весьма условный характер. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Основной объем часов (216 час.) включает общефизическую и техническую подготовку. На первом году фигуристы отдыхают 3 месяца (июнь – июль - август). На втором году обучения тренировочный процесс включает три периода подготовки:

- с 1 августа – подготовительный период, который длится 34 недели (до февраля);
- соревновательный период в течение 12 недель, в котором фигуристы участвуют в соревнованиях;
- в мае (4 недели) – переходный период.

В течение июня и июля спортсмены отдыхают. Годовой объем часов (240) распределяется на общефизическую и техническую подготовку.

На третьем году в СОГ объем часов составляет 320 часов, а периодизация та же, что и на втором году. Следует отметить, что распределение часов на общефизическую (включая специально-физическую) и специально-техническую подготовку по годам обучения примерно одинаковое. Структура урока будет зависеть от его основной части. Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и ТП. В этих случаях структура урока будет комплексной.

Урок имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части урока особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части урока решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть урока направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

При проведении комплексных уроков занятия в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части урока в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность. Для тестирования уровня подготовленности можно использовать контрольные упражнения, рекомендуемые нами в разделе «Педагогический контроль» для групп начальной подготовки соответствующего возраста.

Ниже приводится примерный вариант построения недельного цикла занятий для спортивно-оздоровительных групп, примерная модель отдельного занятия и содержание программного материала по всем разделам подготовки.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа – 90 минут.

Таблица 44

**Примерный вариант построения занятий в недельном цикле подготовительного периода на этапе базовой подготовки фигуристов  
спортивно-оздоровительных групп. Комплексный урок. (продолжительность одного занятия 2 часа – 90 минут)**

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время в мин.
1	2	3

понедельник	<u>Подготовительная часть в зале.</u> 1. Упражнения на внимание 2. Строевые и порядковые упражнения	10
	<u>Основная часть.</u> Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены). Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы. Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой ноге; то же с поворотами туловища. Позы: «ласточка», «пистолетик».	30
	<u>Заключительная часть в зале:</u> игра «Охотники и утки».	5
	<u>Основная часть:</u> на резиновой дорожке у площадки для катания . Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах ходьба в перед и назад; «Пружинка» (полуприседания); «Поза фигуриста»; имитация «елочки» вперед и назад.	35
	На площадке для катания . Ходьба в коньках на полу при помощи стула; ходьба на площадке для катания, держась за бортик; приседания на площадке для катания; ходьба по кругу; падение «рыбкой». Произвольные движения на льду.	10
	<u>Заключительная часть.</u> 1. Беседа. Подведение итогов урока и задание на дом.	

среда	<u>Подготовительная часть в зале.</u> Построение, перестроение, повороты направо, налево, кругом.	10
	<u>Основная часть.</u> Ходьба в колонне со сменой темпа и направления. Бег в колонне, змейкой, с переменной темпа и направления движения. Прыжок вверх и с поворотами вправо и влево. Прыжок в длину с места. Прыжок в глубину лицом вперед, спиной вперед. Прыжки через скамейку; ползание.	25
	<u>Заключительная часть в зале.</u> Упражнения на растяжение, игра «Инопланетяне».	10
	<u>Основная часть.</u> На резиновой дорожке. Ходьба по резиновой дорожке различными способами с различными положениями рук; поза фигуриста. На площадке для катания . Выход на лплощадкус помощью родителей; ходьба, держась одной рукой; поза фигуриста; присесть и вернуться в исходное положение.	35
	<u>Заключительная часть на площадке.</u> Произвольные движения на коньках. Подведение итогов урока. Задание на дом.	10
пятница	<u>Подготовительная часть в зале.</u> Построение, перестроение. Повороты направо, налево, кругом. Гимнастический шаг.	10
	<u>Основная часть.</u> Группировка сидя, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики с пола; упражнения со скакалкой; туры в $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , 1 оборот в обе стороны; вращения на 1 ноге вправо, влево; имитация скользящих шагов (елочка) вперед и назад; ласточки, цапельки, пистолетик.	30
	<u>Заключительная часть в зале.</u> Упражнения на растяжение. Игра «Сделай фигуру».	5
	<u>Основная часть .</u> На площадке для катания . Ходьба , держась за бортик 1 рукой. Поза фигуриста, приседания. Ходьба по кругу, остановиться и постоять на одной ноге. Падение «рыбкой». Ходьба в сочетании с приседаниями.	30
	<u>Заключительная часть на площадке.</u> Произвольные движения на коньках по площадке. Подведение итогов урока. Задание на дом.	15

**Примерная модель урока в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки в спортивно-оздоровительных группах.**

Подготовительная часть. (10 минут):

1. Построение. Сообщение задач урока.
2. Упражнения на внимание (одно – два)
3. Выполнение строевых команд на месте.

Основная часть (65 минут).

(В зале - 30 минут):

1. Упражнения для выработки правильной осанки.
2. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на внутренних и наружных сводах стопы, круговые движения стопы.
3. Упражнения на равновесие. Позы: «ласточка», «пистолетик».
4. Беговые упражнения.
5. Прыжки в длину с места.
6. Прыжки вверх с поворотами вправо, влево.
7. Прыжки через скамейку.

(На резиновой дорожке у льда - 15 минут):

1. Шнуровка ботинок.
2. Ходьба по дорожке в чехлах вперед и назад.
3. Полуприседания. Поза фигуриста.
4. Имитация скольжения «елочкой» вперед и назад.

(На льду – 20 минут):

1. Ходьба на площадке при помощи стула и держась за бортик катка.
2. Ходьба по кругу.
3. Упражнения в падение.
4. Ходьба по кругу.
5. Ходьба на льду в сочетании с приседаниями.

Заключительная часть (15 минут):

1. Произвольные движения на коньках по площадке катка.
2. Построение.
3. Подведение итогов занятия.
4. Задание на дом по выполнению упражнений на равновесие, для повышения подвижности голеностопных суставов.

### 3.2. Программный материал для практических занятий.

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП 1-3 года обучения)

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

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

1. Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:
  - элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
  - прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5; 2 оборота с различных подходов;
  - элементам простых и сложных вращений с различных подходов.
2. Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.
3. Выполнение соответствующих разрядных нормативов.

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

1. Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.
2. Развитие скоростных, двигательно-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.
3. Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

В группах начальной подготовки (ГНП) начинают заниматься дети с 4-5 лет.

##### **Основные задачи адаптационного периода:**

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

#### ПЕРИОДИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ



### (ГНП) 1-3 года обучения

В группах начальной подготовки (ГНП) первого года обучения периодизация годового макроцикла носит весьма условный характер, так как официальные соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде зачетов по видам подготовки в течение учебного года. Параметры объема, интенсивности и координационной сложности занятий имеют тенденцию к увеличению на протяжении всего сезона, что является спецификой первого года обучения. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Годовой объем (156-260 часов) распределяется на все виды подготовки.

Со второго года обучения периодизация учебного процесса носит более выраженный характер: примерно с 1 августа начинается подготовительный период, который длится примерно 34 недели (до февраля). Далее в течение 12 недель следует соревновательный период, в котором предусмотрено участие в 3-4-5 официальных классификационных соревнованиях. Следующие 4 недели (май) – переходный период. Годовой объем примерно 312-416 часов с учетом проведения летних учебно-тренировочных и оздоровительных сборов.

На третьем году обучения в ГНП периодизация та же, что и на втором году, но предусматривается увеличение объема примерно до 512 часов в год (по усмотрению руководства школы).

Таблица 45

#### Основные параметры нагрузки СТП в отдельном тренировочном занятии в годовом макроцикле подготовки в ГНП 1-3 года обучения

Год обучения	Объем нагрузки (кол-во элементов)	Интенсивность Нагрузки (упр.Λмин)	Режим обучения
<b>1</b>	<b>40-60</b>	<b>1,9-2,4</b>	<b>5-6 эл-тов по 8-10 попыток</b>
<b>2</b>	<b>64-80</b>	<b>1,6-2,0</b>	<b>8 эл-тов по 8-10 попыток</b>
<b>3</b>	<b>96-120</b>	<b>1,7-2,2</b>	<b>12 эл-тов по 8-10 попыток</b>

Таблица 46

**Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах ГНП 1- года обучения в годичном макроцикле.**

<b>МЦ и МКЦ</b>	<b>Направленность</b>	<b>Уровень нагрузки Виды подготовки</b>
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц	- до адаптации на площадке для катания	Средний ОФП –80% СФП – 20% + ритмика 45 мин. – 3 раза в нед.
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц до 6-8 мкц	- адаптации на площадке для катания	Средний СТП – 30% 30-40 мин. 2-3 раза в нед. ОФП –40% СФП – 30% + ритмика 40 мин. – 2- 3 раза в нед.
ОП ординарный. базовый до 6-8 мкц	- Адаптации на площадке для катания ; - двигат.-коорд.; - быстрота; - гибкость	Средний СТП – 30% 30-40 мин. 2-3 раза в нед. ОФП –40% СФП – 30% + ритмика 40 мин. – 2- 3 раза в нед.

<p>ОП ординарный. базовый до 16-20 мкц</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- скорость</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- ловкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- гибкость</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>	<p>Средний Средне-большой Большой СТП – 30% - 40% 45 мин. 3 раза в нед. ОФП –40% СФП – 30% + ритмика 45 мин. – 3 раза в нед.</p>
<p>Восстановит. ( в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психоэмоц. разгрузка</li> <li>- гибкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul>	<p>Небольшой ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод</p>

Таблица 47

**Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах ГНП 2-3 года обучения в годичном макроцикле.**

<b>МЦ и МКЦ</b>	<b>Направленность</b>	<b>Уровень нагрузки Виды подготовки</b>
ОП ординарный. втягивающий от 2 мкц	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скорость</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- ловкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- гибкость</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>	<p align="center">Средний</p> ОФП –80% СФП – 20% +хореогр. ОФП+СФП - 45 мин. – 5 раз в нед. Хореография – 3 раза
ОП ординарный. от 2 до 4 мкц	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрота реакции,</li> <li>- ловкость,</li> <li>- сила,</li> <li>- спец. вынослив.,</li> <li>- общая выносливость</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	<p align="center">Средний</p> ОФП –70% СФП – 30% +хореогр. 45 мин. – 5 раз в нед. Хореограф. – 3 раза в нед.
ОП ординарный. базовый до 6- мкц	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двиг. коорд.,</li> <li>- скорость,</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- гибкость,</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul>	<p align="center">Средний</p> СТП – 50% 45 мин. 5 раз в нед. ОФП –25% СФП – 25% + хореогр. 40 мин. – 2- 3 раза в нед.

<p>СП ординарный. базовый до 16 мкц</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника;</li> <li>- скорость</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- ловкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- гибкость</li> <li>- спец. выносл.</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>	<p>Средне-большой Большой СТП – 70% 45 мин. 6 раз в нед. ОФП – 20% СФП – 10% + хореогр. 45 мин. – 3 раза в нед.</p>
<p>Восстановит. ( в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психоэмоц. разгрузка</li> <li>- гибкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul>	<p>Небольшой ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод</p>
<p>СП Базовый ударный (целесообразно включение через два мкц на третий)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двиг. коорд.,</li> <li>- скор. выносл.</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- сила</li> <li>- силовая выносливость,</li> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	<p>Большой СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%</p>

СП Базовый ординарный (3-4 мкц - для постановки соревноват. Программ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двиг. коорд.,</li> <li>- скорость,</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- сила</li> <li>- гибкость.</li> <li>- постановка программ</li> </ul>	Средне-большой СТП - 65% ОФП – 5% СФП – 30%
Подводящ.. орд. (перед соревновательны ми мкц)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника+надежность,</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- спец. вынослив,</li> <li>- гибкость</li> </ul>	Средний СТП - 80% СФП – 20%
МЦ - контр. подгот. (соревноват.) ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+надежность,</li> <li>- спец. вынослив,</li> <li>- гибкость</li> </ul>	Большой СТП - 85% СФП – 15%
Восстановит., СП (после каждого соревновательно го)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- гибкость.</li> <li>- психо-эмоциональная разгрузка.</li> </ul>	Средний – малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10%

**Виды подготовки, средства и их направленность в группах начальной подготовки (ГНП) 1-3 года обучения**

<b>Этап обучения Год обучения</b>	<b>Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)</b>	<b>Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий</b>
---------------------------------------	---	--

<p><b>ЭТАП НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ</b> Группы начальной подготовки</p>	<p><b>СТП – СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p>	<p>Занятия как правило проводятся в форме урока. Основной метод на 1-3 году обучения – повторный и игровой. Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.</p>
<p><b>1 год обучения (перечень упражнений в таблице)</b></p>	<p><b>Содержание</b> Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками. ходьба на месте; ходьба с продвижением 8-10 шагов; чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; глубокий присед на месте. ..... 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. "слалом" вперед. ..... основной шаг вперед (отталкивание ребром); "змейка" вперед на одной ноге по</p>	<p><b>Правильное падение.</b> В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда. <b>Правильный подъем.</b> Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя. <b>Ходьба в позиции стоя.</b> Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза. <b>Ходьба со скольжением.</b> Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз. <b>Прыжок на двух ногах на месте.</b> Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза. <b>Фонарики с продвижением вперед.</b> Пятки вместе ступни формируют широкую V – образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с</p>
<p><b>2 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду «Юный фигурист» и 3 – юношеский разряд»</b></p>	<p>..... 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. "слалом" вперед. ..... основной шаг вперед (отталкивание ребром); "змейка" вперед на одной ноге по</p>	<p>..... 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. "слалом" вперед. ..... основной шаг вперед (отталкивание ребром); "змейка" вперед на одной ноге по</p>
<p><b>3 год обучения (содержание согласно требованиям классификации по разряду 2-юношеский и 1- юношеский.</b></p>	<p>..... 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. "слалом" вперед. ..... основной шаг вперед (отталкивание ребром); "змейка" вперед на одной ноге по</p>	<p>..... 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. "слалом" вперед. ..... основной шаг вперед (отталкивание ребром); "змейка" вперед на одной ноге по</p>



	<p>ногах с продвижением (в обе стороны); скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста),(на правой и на левой ноге); вращение на двух ногах: 1-2 оборота. ..... 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; 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: 1- 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;</p>	<p>- Руки не должны быть закреплены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела; - голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки); - Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед; - При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной; - Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений. <b>На этапе ледовой адаптации</b> длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий. <b>На этапе становления навыка скольжения</b> каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях. Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-</p>
--	---	---

	<p>вращение "винт" - модификация для начинающих.</p> <p>.....</p> <p>передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;</p> <p>передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;</p> <p>перекидной прыжок с места;</p> <p>прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*</p> <p>*Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.</p> <p>Пример: исходное положение - правая нога назад наружу;</p> <p>отталкивание - зубцом левой ноги;</p> <p>приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.</p> <p>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;</p> <p>циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.</p> <p>.....</p> <p>основной шаг (попеременное многократное отталкивание);</p> <p>дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;</p> <p>- вращение "винт" с захода беговыми назад (более 2-3 оборотов);</p> <p>перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов ;</p> <p>полу-флип;</p> <p>многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.</p> <p>.....</p> <p>дуги назад наружу и назад внутрь:</p>	<p>упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.</p> <p>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.</p> <p>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.</p> <p>С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.</p> <p>На 2 –м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неперменным условием работы над осанкой.</p> <p>Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.</p> <p><b>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2 и 3 –году обучения.</b></p> <p>Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.</p> <p>При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса.</p> <p>Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и</p>
--	---	--

	<p>лутц 0.5 оборота; комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп; тройки назад внутрь в обе стороны; вращение винт назад (минимум 1 оборота); вальс по восьмерке. ..... Риттбергер 1 об.;</p> <p>- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 об.;</p> <p>вращение в волчке (минимум 1 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.;</p> <p>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 1 оборота); комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 1 обороту на каждой ноге); тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; комбинация спиралей: спираль</p>	<p><b>ситуаций на 2 и 3 – году обучения</b> Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме: - моделирование соревновательной разминки; - прокат соревновательных программ на разные трибуны; - прокат в соревновательных костюмах; - прокат после жеребьевки; - моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.).</p> <p><b>Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей.</b> Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации. По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды. Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы. Возможна следующая последовательность: - предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение; - предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм; - предлагается свободный выбор элементов и музыки; - предлагается образ и музыкальное сопровождение;</p>
--	---	--

	<p>вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны)</p> <p>.....</p> <p>прыжок "шпагат";</p> <p>лутц 1 об.;</p> <p>комбинация прыжков: перекидной</p> <p>- ойлер - сальхов;</p> <p>аксель;</p> <p>комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов - 3</p> <p>шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки).</p> <p>.....</p>	<p>- предлагается создать образ.</p> <p>Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.</p>
--	---	--

	<p><b>ОФП - СФП –</b></p> <p><b>ОБЩАЯ</b></p> <p><b>и</b></p> <p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ</b></p> <p><b>ФИЗИЧЕСКАЯ</b></p> <p><b>ПОДГОТОВКА</b></p> <p><b>Средства</b></p> <p><b>ОФП</b></p> <p>- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;</p> <p>- элементы различных видов спорта;</p> <p>- легкой атлетики.</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ., точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на</p>
--	---	--

	<p>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);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастики (спортивной и художественной);</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- плавание;</li> <li>- элементы спортивных игр.</li> </ul> <p><b>СФП</b></p> <p>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</p> <p>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;</p> <p>Комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей;</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости;</p> <p>Ритмика;</p> <p>Хореография.</p>	<p>первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</p> <p>На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.</p> <p>Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.</p> <p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и</p>
--	--	---

		после силовых тренировок в будущем.
--	--	-------------------------------------

### 3.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

#### УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (УТГ 1-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 49

**Направленность и уровень нагрузки в микроциклах  
по периодам подготовки в годичном макроцикле.**

**УТГ 1-3 года обучения**

Период		МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
<b>П О Д Г Т О В И Т</b>	<b>О б щ е п о д г о т т о а в п и т е л ь н ы й</b>	ОП ординарный. Втягивающий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скорость</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- ловкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- гибкость</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>	Средний  ОФП –70% СФП – 30%
		ОП ординарный.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скорость</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- ловкость,</li> <li>- двиг.-коорд.,</li> <li>- гибкость</li> <li>- общая выносливость</li> </ul>	Средний  ОФП – 60% СФП – 40%
		ОП ударный.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрота реакции,</li> <li>- ловкость,</li> <li>- сила,</li> <li>- спец. вынослив.,</li> <li>- общая выносливость</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Большой  ОФП –50% СФП – 50%

Е Л Ь Н Ы Й	С п е ц и а л ь н э т п а п д г о т о в и т е л ь н ы й	СП ударный.	- скор.-силов., - скор.-выносл., - двиг.-коорд., - спец. выносливость, - общая выносливость, - гибкость.	Большой ОФП – 60% СФП – 40%
		Восстановит.	- гибкость, - двиг.-коорд., - общая выносливость.	Небольшой ОФП – 60% СФП – 40%
		СП Базовый Ординарный	- техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - гибкость, - общая выносливость.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
		СП Базовый Ординарный	- техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - сила - гибкость.	Средне-большой СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
		СП Базовый Ударный	- техника, - двиг. коорд., - скор. выносл. - скор.-силов., - сила - силовая выносливость, - общая выносливость, - гибкость.	Большой СТП - 60% ОФП – 5% СФП – 35%
		Восстановительный	- общая выносливость, - гибкость	Малый ОФП – 50% СФП – 50%
		СП Базовый ординарный	- техника, - двиг. коорд., - скорость,	Средне-большой СТП - 65% ОФП – 5%



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- сила</li> <li>- гибкость.</li> <li>- постановка программ</li> </ul>	СФП – 30%
		СП Базовый Ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- постановка программ</li> <li>- двиг. коорд.,</li> <li>- скор. выносл.</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- сила</li> <li>- силовая выносливость,</li> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Большой СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
		Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- постановка программ</li> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость</li> <li>- психо-эмоциональная разгрузка.</li> </ul>	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
		СП Базовый Ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- постановка программ</li> <li>- контроль</li> <li>- двиг. коорд.,</li> <li>- скор.-силов.,</li> <li>- сила</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средне-большой СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
С п е ц и а л ь н э о т п а		МЦ - контр.-подгот. СП Ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- контроль</li> <li>- двиг. коорд.,</li> <li>- спец. выносл.</li> <li>- Сила,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Предельный СТП - 80% СФП – 20%
		Восстановит.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость</li> <li>- психо-эмоциональная разгрузка,</li> <li>- постановка программ.</li> </ul>	Малый СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%

о п д г о т о в н и т е л ь н ы й	СП ординарный	- техника, - постановка программ, - скор-силов., - прыжк. выносл., - гибкость, - общая выносливость.	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
	СП ударный моделирующий	- Техника, - скор-силов., - прыжк. выносл., - гибкость, - спец. выносл. -	Большой СТП - 80% СФП – 20%
	СП ординарный.	- Техника, - скор-силов., - прыжк. выносл., - гибкость, - общая выносливость	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
	Восстановит.	- гибкость, - восстановит. мероприят.	Малый СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
	Подводящ.. орд.	- Техника+надежность, - скор.-силов., - спец. вынослив, - гибкость	средне-большой СТП - 80% СФП – 20%
	МЦ - контр. подгот. (соревноват.) ударный	- техника+надежность, - спец. вынослив, - гибкость	около предельн. СТП - 85% СФП – 15%
	Восстановит., СП	- техника, - гибкость. - психо-эмоциональная разгрузка.	Средний – малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10%
	СП. ординарный.	- техника, - скор-силов., - прыжк. выносл., - гибкость, - общая выносливость	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%

	СП ударный.	- техника+надежность, - прыжк. выносл., - спец. и скор. выносл., - гибкость.	Большой СТП - 80% СФП – 20%
	СП ординарный.	- техника, - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость, - исполнит. маст.	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
	МЦ - контр. подг. (моделир.)	- техника+надежность, - исполнит. маст-во, - спец. вынослив., - гибкость	Большой СТП - 75% СФП – 25%
	Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание), - гибкость., - восстановит. меропр.	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
С О Р Е В Н О В А Т Е Л	Подводящий. ординарный.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Соревн.	- техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
	Восстановит.	- восстановит. меропр. - гибкость.	Небольшой

<b>Б Н Ы Й</b>	Подводящий.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Соревноват..	- техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
	Восстановит.	- восстановит. меропр. - гибкость.	Небольшой
	Подводящий. ординарный.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Соревноват..	- техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
	Восстановит.	восстановит. мероприят.	малый
	СП ординарный.	- техника, - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость, - исполнит. маст.	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
	Подводящий. ординарный.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Соревноват..	- техника+надежность, - спец. выносл., - исполнительское маст. - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%

	Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание), - гибкость., - восстановит. меропр.	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
	СП ординарный.	- техника, - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость, - исполнит. маст.	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
	СП Ординарный	- техника, - прыжк. выносл., - гибк., - исполн. маст.	средне-большой СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
	Подводящий.	- надежность, - исполн. маст-во, - спец. выносл., - гибк., коорд.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Подводящий.	- техника+надежность, - исполн. маст-во, - спец. выносл., - гибк., коорд.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Соревноват..	- техника+надежность, - спец. выносл., - исполнительское маст. - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
	Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание), - гибкость., - восстановит. меропр.	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
<b>П</b>	СП ординарный, восстановит.	- техника, - двиг. коорд., - гибкость, - общая выносливость, - медицинский контроль, - лечебно-профилактические мероприятия.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%

<b>Е Р Е Х О Д Н Ы Й</b>	СП ординарный.	- техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - гибкость, - общая выносливость.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
	Восстановит.	- техника, - двиг. коорд., - постановочная работа, - гибкость, - импровизация, - общая выносливость.	Средний СТП - 70% ОФП – 10% СФП – 20%
	ОП ординарный.	- техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - гибкость, - постановочная работа, - общая выносливость.	средне-большой СТП - 70% ОФП – 10% СФП – 20%
	Восстановительный.	- техника, - двиг. коорд., - гибкость, - общая выносливость, - лечебно-профилактические мероприятия.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%

Таблица 50

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

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
---------	----------------	------------------

1	Содействие развитию скоростных способностей. Обучение и совершенствование техники скоростных упражнений. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Содействие развитию скоростно - силовых способностей. Обучение и совершенствование техники скоростн- - силовых упражнений. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
3	Содействие развитию силовых и скоростно - силовых способностей. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
4	Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
5	Содействие развитию общей выносливости и творческих способностей	Средняя
6	Игровой день	Небольшая

Таблица 51

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

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



	Гибкость. Двигат.- координац..	
<b>5</b>	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию общей выносливости и творческих способностей.	Средняя
<b>6</b>	Содействие развитию творческих способностей (элементы ледовой хореографии).	Средняя

Таблица 52

**Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 2 – этапа подготовительного периода по СТЦ для групп УТГ**

<b>Дни МКЦ</b>	<b>Направленность</b>	<b>Уровень нагрузки</b>
<b>1</b>	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростных способностей на льду Гибкость.	Средняя

	Двигат.- координац..	
2	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Содействие развитию скоростно - силовых способностей на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
3	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростно - силовых способностей и специальной выносливости. Постановка и совершенствование соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
4	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Постановка соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
5	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Совершенствование соревновательных программ. Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость	Большая
6	Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ. Содействие развитию творческих способностей. Содействие развитию общей выносливости. Гибкость.	Средняя

--	--	--

Таблица 53

**Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла соревновательного периода по СТП для групп УТГ**

<b>Дни МКЦ</b>	<b>Направленность</b>	<b>Уровень нагрузки</b>
<b>1</b>	Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Совершенствование соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
<b>2</b>	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Совершенствование соревновательных программ. Гибкость.	Средняя
<b>3</b>	Моделирование соревновательной деятельности. Гибкость.	Большая
<b>4</b>	Моделирование соревновательной деятельности. Гибкость.	Большая
<b>5</b>	Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ. Гибкость. Психоэмоциональная разгрузка	Небольшая
<b>6</b>	Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Совершенствование отдельных фрагментов	Средняя

	соревновательных программ. Гибкость.	
--	---	--

Таблица 54

**Средства подготовки ОФП – СФП подготовительного и переходного периода  
для УТГ 1-3 года обучения**

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

	<p>переворот через стойку в мостик, шпагаты.</p> <p><b>Большой теннис.</b> <b>Волейбол</b> <b>Баскетбол</b></p>	<p>1ч 40 мин 40 мин</p>	<p>организации</p> <p>Скорость, быстрота реакции, спец. выносливость, выносливость, психоэмоц. разгрузка.</p>
<b>СФП</b>	<p><b>Круговая тренировка (Программный бег)</b> Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя. Скрестный бег в обе стороны. Туры вправо-влево с выездом. Бедуинский. Ускорение. Упр. на пресс: Упр. для мышц спины: Бег спиной, взгляд через правое плечо. Отжимания. Прыжки вверх, Бег спиной, взгляд через левое плечо. Многоскоки. Упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо. Упр. с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед. Прыжки со скакалкой: двойные - тройные. туры с выездом. 2 аксель подряд. Бег с максимальной скоростью 200м. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин</p>	<p>10-15 сек 15м 8 раз 2 раза 15 м 15 15 10 м 15 4-5 10  15 м  5 x 5 5 раз 15-20  20-30 раз 3 раза 3 раза 200м  1-2 подхода</p>	<p>Скор.-сил., выносливость, спец. выносливость, двигат.-координац., психоэмоц. разгруз.</p>
<b>СФП</b> I.Имит	<p>Туры: двойные,</p>	<p>5-6 раз</p>	

ационные упр.	два двойных подряд, 2,5 оборота, 3-ые и более. тур с выездом 2-2,5 об. 2 аксель	3-5 раз 4-5 раза 5 раз 2-3 раза 7раз	
	Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке, - справа- собрать в группировку со скруч. туловищ. Бедуинский, подряд в обе стороны. Удержание позы выезда с левой и правой ноги.	10-15 раз 5-7 раз 10 раз	
	Комбинированное вращение: ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета).	3-5 раз 30 сек; 1 мин; 1 мин.30 сек	
11. Хореография	Классический экзерсис	2-3 раза 30мин	Коорд., равновесие, сила мышц, ориентир. в пространстве. Разв. ритма, танцевальности, соед. образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соед. образа, совершенствование выраз. движений.
	Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский).	20-30мин	
	“Джаз-класс” (модерн).	1ч	

Таблица 55

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

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания,	15 раз

	<p>отжимания. Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (прямых и косых м-ц). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы .</p>	<p>20 раз</p> <p>10-15 x 3 раз</p> <p>10-20-30-45 сек</p>
<b>Скор.-силов.</b>	<p>Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упр.: подтягивания, отжимания, пистолетик Упр. на пресс. Упр. для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. прыжковые упр. на стопу</p>	<p>10-15 (с)</p> <p>15 (с)</p> <p>5</p> <p>10 раз x 3</p> <p>30сек</p> <p>20-30м</p> <p>20-30м</p> <p>20-30м</p>
<b>Скорость</b>	<p>Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2x2-ых на двух; 2x2-ых на кажд.; 1x3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упр. с резиной.</p>	<p>До падения скорости</p> <p>До падения скорости</p> <p>До падения скорости</p> <p>До падения скорости</p> <p>30м</p> <p>30м</p> <p>10м x 4</p> <p>10 -15раз</p>
<b>Скор. вынослив.</b>	<p>Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упр. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости.</p>	

	В круговой тренировке скор.-сил. и силов упр. на скорость.	
<b>Спец. вынослив.</b>	В круговой тренировке имитационные упр. На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-коорд. упр., скорост.-силов. упр.	комплексы длительностью от 2-3 мин. до 5-8 мин.
<b>Ловкость</b>	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувьрки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30 мин 20-30 мин 20 мин 7-10 мин 20-30 мин 3 x 3 5 x 5 5-7 5 раз
<b>Быстрота реакции</b>	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием	5' 5 раз 7-10 раз
<b>Двиг.-коорд.</b>	Туры (влево-вправо на макс-имальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр. Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Гимнастические. упр. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 x 5  5-7 раз 2 раза  30сек-1 мин-1 мин.30 сек 10-15 мин 1ч 1 мин 30 сек 25-30 сек
<b>Гибкость</b>	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты.	



	Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	
--	---	--

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

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

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

Основные задачи общеподготовительного периода по видам подготовки:

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

Базовый общеподготовительный этап может состоять из двух мезоциклов. Первый - длительностью 2 микроцикла (2 общеподготовительных ординарных) - втягивающий. Второй мезоцикл имеет длительность 4-х микроциклов (1-общеподготовительный ординарный, 2-общеподготовительных ударных, 1-восстановительный). Уровень нагрузки достигает больших и предельных величин. В таблице приводится примерная направленность и уровень нагрузки микроциклов 1-го этапа подготовительного периода для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

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

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

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

Таблица 56

**Примерная направленность и уровень нагрузки микроциклов 1-го этапа подготовительного периода для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.**

Дни микроциклов	Объем 1 в час	Направленность	Уровень нагрузки	Субъективная личностная оценка эффективности тренировочного занятия
1	6	Скорость, скор.-силов., гибкость.	Небольшая	70%
2	6	Скорость, выносливость, гибкость.	Средняя	70%
3	4	Ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Средняя	70%
4	6	Скорость, скор.-силов., вынослив, (спец.), гибкость.	Предельная	89.5%
5				
6	6	Скор.-силов., ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд., гибкость.	Средняя	76.7%

7	6	Скор.-силов., двиг.-коорд., гибкость.	Большая	82.3%
8	6	Сила, вынослив. (спец.), ловкость, быстрота реакции, гибкость.	Большая	90%
9	4	Ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд., гибкость.	Небольшая	92.5%
10	6	Скор.-силов., выносливость, вынослив. (спец.), ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Предельная	95.5%
1	6	Скорость, вынослив. (спец.), ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд, гибкость.	Средняя	77.5%
13	6	Сила, вынослив. (спец.), ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд., гибкость.	Средняя	92.5%
14	6	Сила, скор.-силов., вынослив. (спец.), двиг.-коорд., гибкость.	Большая	93.5%
15	5,5	Скорость, ловкость, быстрота реакции, двиг.- коорд., гибкость.	Небольшая	82.5%
16	6	Скор-силов, вынослив, (спец.), ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Предельная	94.5%

17				
----	--	--	--	--

В каждом из этих микроциклов тренировочные занятия чередуются по своей направленности, то есть нагрузка этого периода определяется большим объемом и разнообразной направленностью упражнений.

Ниже приводится классификация упражнений по направленности средств подготовки, а также их дозировка в одном тренировочном занятии.

Таблица 57

#### Классификация упражнений по своей направленности.

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	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 (сгиб. туловища к ногам, сгибание ног за голову, "складка"). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, "лодочка"). Удержание в позы "лодки".	15 раз 20 раз  10x3 раз      1'(мин)

Скор.-силов.	<p>Все силовые упражнения за определенные промежутки времени:  подтягивания,  отжимания,  пистолетики.  Метание на дальность.  Упр. на пресс.  Упр. для мышц спины.  Многоскоки.  Многоскоки на максимальную дальность.  Комплекс им. Кобелева.  Впрыгивания в скакалку.  "Крокодил".</p>	<p>10-15'' (с)  15'' (с)  5''  5-7раз x 3  30''  30''  20-30 м  20-30 м  20-30 м  10''  20м</p>
Скорость	<p>Скакалка:  двойные прокруты,  комбинация (2x2-ых на двух, 2x2-ых на кажд.; 1x3-ой),  тройные прокруты.  Бег с ускорением.  Бег с хода.  Челночный бег.  Упр. с резиной.</p>	<p>1'.40''-1'.50''  1'.30''  1'  30м  30м  10м x 4  10 раз</p>

Скор. вынослив.	<p>Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упр.          Комбинированный бег.          Бег с изменением направления и фронта движения.          Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов. упр. на скорость.</p>	<p>10'          25-30'          7-10'</p>
Спец. вынослив.	<p>В круговой тренировке имитационные упр.          Туры влево-вправо в 1-н оборот.          Круговые вращения туловища со скакалкой - тур на выезд.          Аксель (2, 3 об.) подряд.          Упр. с резиной.          На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-коорд. упр.</p>	<p>5 x 5          1раз          3 раза          5 раз</p>

Ловкость	<p>Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувьрки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.</p>	<p>20-30' 20-30' 20' 7-10'  20-30' 3 x 3 5 x 5  15-20' 5 раз</p>
Быстрота реакции	<p>Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 4-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием с тумбочки.</p>	<p>5' 5 раз  7-10 раз</p>
Двиг.-коорд.	<p>Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр.</p>	<p>5 x 5  5-7 раз 2 раза  30''-1'-1'.30''</p>

	Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	10-15' 1 ч. 1'30'' 25-30''
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

Для воспитания силовых способностей использовались 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».

Примерная модель урока (по круговой тренировке) в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Модель урока представлена на рис. 1.

Для проведения круговой тренировки можно использовать территорию футбольного поля и теннисный корт с резиновым покрытием.

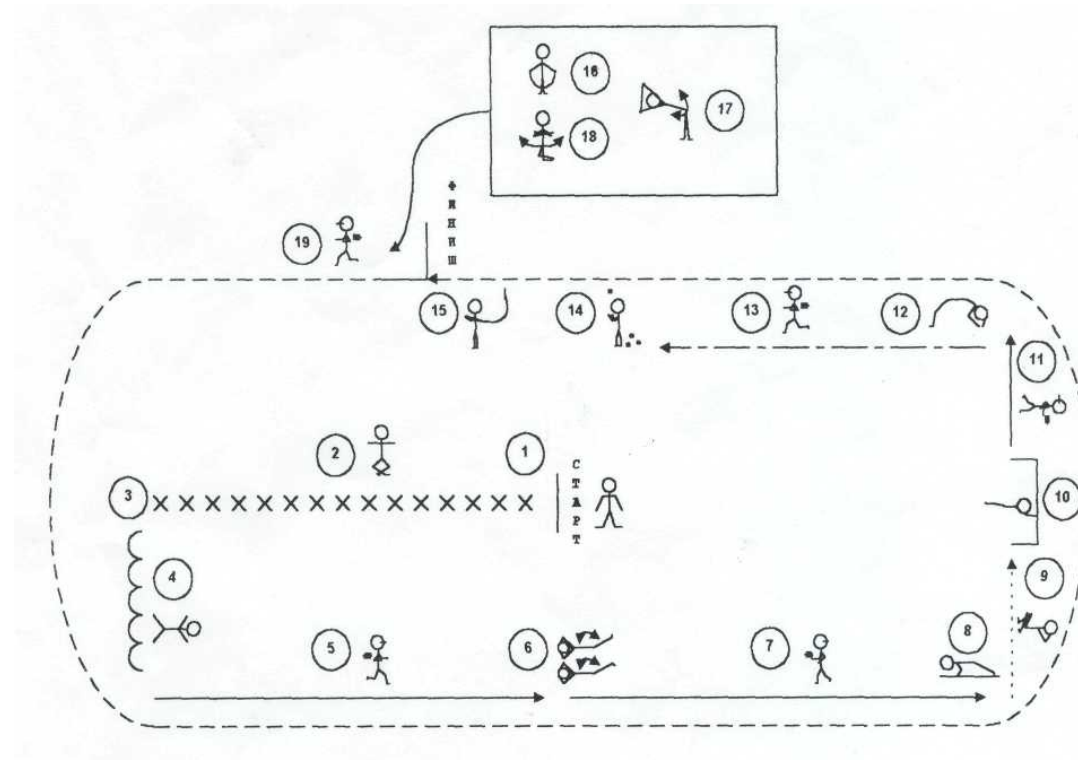


Рис. 1 Круговая тренировка.

Старт дается с центра поля, упражнения на всех станциях выполняются на качество исполнения и скорость. Расстояние между станциями преодолевалось бегом в среднем темпе.

Станция 1	Вращение мелкими прыжками на двух ногах вокруг себя, на одном месте, время выполнения 3 секунды.
Станция 2	Скрестный бег с изменением направления движения. Продолжительность бега – 30 м.

Станция 3	Туры, попеременно вправо-влево с акцентом на раскрытие, на выезд. Пять туров в одну сторону, пять – в другую.
Станция 4	Бедуинский с продвижением 5 раз.
Станция 5	Бег с ускорением. Набор максимальной скорости бега. Дозировка -15-20 м.
Станция 6	Упражнения на мышцы живота: сгибание туловища к ногам - 7 раз; упражнения для мышц спины: лодочка (и. п. лежа на животе, одновременное разгибание ног и пояса верхних конечностей) - 8 раз; лодочка со скручиванием (пояс верхних конечностей скручивается в поднятом положении попеременно вправо-влево) - 8 раз.
Станция 7	Бег спиной, взгляд направлен через правое плечо, левая рука находится впереди, правая - сзади - 20 м. Имитация подсечки назад вправо.
Станция 8	Отжимания. Грудью касаться земли, локти вдоль туловища - 7 раз.
Станция 9	Гусиный шаг, руки за голову - 7-10 м.
Станция 10	Прыжки вверх с продвижением, доставать рукой до верхней перекладины ворот - 3 раза.
Станция 11	Бег спиной, взгляд через левое плечо – 10м..
Станция 12	Мостик - встать - складка - 5 раз.
Станция 13	Многоскоки - 15-20 м. Работать руками одновременно сзади - наверх.
Станция 14	Упражнения с теннисным мячом: подбросить над головой - повернуться 1 оборот - поймать, попеременно влево - вправо - 5х5.
Станция 15	Упражнения с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх - 7 раз; сзади руки с резиной выбросить вперед - 7 раз.
Станция 16	Тройные прокруты со скакалкой - 25 раз.
Станция 17	Круговые вращения туловищем, в руках скакалка, сложенная вчетверо, влево - вправо по 3 раза, не останавливаясь тур в 2 оборота с выездом - 1 раз.

Станция 18	Два двойных акселя подряд, без остановки - 3 раза.
Станция 19	Бег с максимальной скоростью - 300 м.

Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха 30 секунд или без интервала два раза подряд.

Примерная направленность занятий и уровень нагрузки в них в различных микроциклах в годичном цикле подготовки для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства приведены в таблице 58.

Таблица 58

**Направленность и уровень нагрузки в микроциклах по периодам в годичном цикле подготовки для фигуристов в группах С.С. и В.С.М.**

Период	МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
П О Д Г О Б Щ Е П О Д Г О Т Э О Т В А И П Т Е Л Ь Н Ы	ОП уд.	Скор.-силов., выносл., спец. вынослв., ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Предельный
	ОП уд.	Скор.-силов., скор.-выносл., ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Предельно большой
	Восст.	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой

О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	й			
	С п е ц и а	СП уд.	Скор.-силов., скор.-выносл., ловкость, двиг.-коорд., гибкость, скорость.	Большой
	л ь н э	Подвод.	Гибкость, двиг.-коорд., скоро.-силов., скорость.	Средний
	о т п а о п д г о т о в н и	Подвод.	Скор.-силов., двиг.-коорд., скорость, гибкость.	Большой
		Соревн.	Гибкость, двиг.-коорд., скорость.	Средне большой
	Восст.	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой	

С О Р	т е л ь н ы й	СП уд.	Скор.-силов., скор.-выносл., ловкость, скорость, Двиг.-коорд., гибкость.	Предельный
		Контр.-подг.	Скор.-силов., быстрота реакции, сковость. двиг.-коорд., гибкость.	Большой
		Подвод.	Скор.-силов.,	Предельный

продолжение таблицы.....

Е  
В  
Н  
О  
В  
А  
Т  
Е  
Л  
Ь  
Н  
Ы  
Й

	скорость, скор.-выносл., двигю-коорд., гибкость.	
Подвод.	Скор.-силов., скорость, двиг.-коорд., гибкость.	Большой
Соревн.	Гибкость, двиг.-коорд., гибкость.	Предельный
Восст.	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
Подвод.	Скор.-силов., скорость, двиг.-коорд., гибкость.	Большой
Соревн.	Скорость, двиг.-коорд., гибкость.	Большой
Восст.	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
ОП	Скор.-силов., скорость, скор.-выносл., сила, ловкость, быстрота реакции.	Средний

		двиг.-коорд., гибкость.	
	Восст.	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой

	Восст.		Небольшой
П Е Р Е Х О Д Н Ы Й	Восст. Восст. Восст.		
	ОП орд.	Сила, скорость, ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Средний
	ОП орд.	Скор.-силов., скорость, скор.-выносл., ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Большой
	Восст.	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
	ОП орд.	Сила, скорость, ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Большой

ОП орд.	Скор.-силов., скорость, скор.-выносл., ловкость, двиг.-коорд, гибкость.	
---------	--	--

**Средства подготовки 1-го этапа Подготовительного периода для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.**

<b>Вид подготовки</b>	<b>Средства</b>	<b>Дозировка в одном тренировочном занятии</b>	<b>Направленность воздействия</b>
ОФП	Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения, гусиный шаг, метания, подтягивания, отжимания, пистолетики, выпрыгивания из пистолетиков, Упражнения на пресс. сгибание туловища к ногам, и со , скручив.; лодочка удержание позы лодочки, Прыжки со скакалкой:	20-30м x 2 10м x 4 30м 30м 25-30' (2км)  15-20м 5-7 x 3 раза 10-15'' 15'' 5'' 20м 30''  30'' 1'	Быстрота, скор.- силов., вынослив., спец. вынослив., сила, быстрота реакции, коорд, подвиж. в суставах



	<p>двойные, тройные, комбинация, Прыжки в глубину. "Крокодил" (один держит за ноги, другой идет на руках горизонтально) Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо- влево).</p> <p>Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик, ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты.</p> <p>Большой теннис.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Эстафеты</p>	<p>200 раз 1' 1'30" 5-7 раз 20м</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз 2-3 x 3 раза 15-20" 5 раз 1' x 3 раза</p> <p>1ч</p> <p>40'</p> <p>20-30'</p>	<p>Координация, гибкость, подвижн. в суставах, быстрота реакции, дисц. Организации</p> <p>Скорость, быстрота реакции, спец. выносливость, выносливость, резкость, ловкость, специф. работа правой руки, реакция, прыгучесть, скор.- силов. работа рук, подвижн. в суставах</p> <p>Скор.- силу, выносливость, спец. выносливость, психомощ. разгруз. и загруз.</p>
	<p>Круговая тренировка Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя.</p>	<p>3"</p>	

	<p>Скрестный бег в обе стороны          Туры вправо-влево с выездом          Бедуинский          Ускорение          Упр.на пресс:          сгибание туловища к ногам,          сгибание ног за голову.          Упр.для мышц спины:          лодка со скручиванием          Бег спиной, взгляд через правое плечо.          Отжимания          Гусиный шаг          Прыжки вверх, достать до верхней перекладины          ворот          Бег спиной, взгляд через левое плечо          Мостик – встать - наклон          Многоскоки          Упр.с теннисным мячом          подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-          вправо          Упр.с резиной: снизу руки с резиной выбросить          вверх, сзади руки выбросить вперед          Прыжки со скакалкой: тройные          Круговые вращения туловищем, в руках скакалка,          влево-вправо по три раза, тур с выездом          2 аксель подряд          Бег с максимальной скоростью 300м          Круговая тренировка выполняется с интервалом          отдыха 30” или без интервала.</p>	<p>30м          5 x 5          5 раз          15-20м            7 раз          7 раз            8 раз          20м          7 раз          7-10м          3 раза            10м          5 раз          15-20 раз          5 x 5            7 раз          7 раз          25 раз          1 раз            1 раз          300м</p>	
СФП I. Имитационные упр.	<p>Туры          двойные          два двойных подряд          2,5 оборота          3-ые и более          Круговые движения туловищем          влево-вправо 8 x 8 со скакалкой на вытянутых руках</p>	<p>1-2 раза          3-5 раз          1-2 раза          5-7 раз          2-3 раза</p>	

	– тур с выездом 2-2,5 об. 2 аксель подряд Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед	3-5 раз 10 раз	
	Резина в правой руке,- справа – собрать в группировку со скруч.туловищ.	10 раз	
II. Хореография	Бедуинский, подряд в обе стороны Упражнения позы выезда с левой и правой ноги Комбинированное вращение: Ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета) Классический экзерсис + аллегро	3-5 раз 30”; 1’; 1’.30” 2-3 раза  20-30’ + 20’	Коорд., равновесие, сила мышц, ориентир.в пространстве. Разв.ритма, такта, танцевальности, соед.образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность Характерность соед.образа, совершенствование выраз.движений
	Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский)	1ч	
	«Джаз-класс» (модерн)	1ч	

## ЛИТЕРАТУРА

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

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









**Комплекс упражнений, используемых для развития  
координационных способностей фигуристов вне роллер-катка  
(А.В.Кузнецов, А.К. Тихомиров)**

1. Беговые, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые под метроном, под музыку.
  2. Упражнения на время исполнения двигательного действия (по методике Е.Ю. Розина).
  3. Симметричные и асимметричные прыжки типа «классиков» с максимальной скоростью, в половину скорости; упражнения на точность приземления.
  4. Воспроизведение музыкального ритма хлопками рук и выстукиванием ног; исполнение в процессе ходьбы движений, воспроизводящих музыкальные ритмы.
  5. Вращение на месте переступанием (на 180, 360, 540, 720 градусов) в обе стороны с закрытыми глазами на «точность поворота»; вращение на месте переступанием (5 и 10 оборотов) с максимальной скоростью, в 2 раза медленнее; прыжки (туры) с поворотом на 90, 180, 270, 360, 540 градусов в обе стороны «на точность», тоже с закрытыми глазами.
  6. Челночный бег 6х9 метров за определённое время от лучшего результата; фиксация статических поз («пистолетик», «ласточка», «цапля», выезд из прыжка) в течение 3, 5, 8 секунд с различным положением рук и свободной ноги (игра «фигура во времени»).
  7. Исполнение перекидного прыжка, прыжка аксель в 1,5 оборота, туров в 1 и 1,5 оборота в обе стороны из необычных исходных положений, с необычным положением рук и ног.
  8. Выполнение одинарного или тройного прыжка в длину с места в полную силу, в половину усилия, на 0,5 (1 м) ближе.
  9. Толчок набивного мяча (0,5 кг; 1 кг) в полную силу, в два раза ближе.
  10. Броски мячей разного веса на точность попадания в цель.
  11. Вращение на лонже в положении группировки и ноги врозь с разной скоростью, с определённым количеством оборотов в различных положениях, за определённое время.
  12. Ходьба по узкой (7 см) скамейке за назначенное время.
  13. Игры для развития сенсомоторики: «дружный хлопок», «точное построение», «считать время», «пятнашки – жди время», «рукопожатие», «запуск спутника», «точней прыжок».
  14. Игры для проявления свойств внимания: «спор зимы и весны», «перестрелка», «охотники и утки», «невод», «круговая охота», «запомни своё место в строю», «запомни много команд», «запрещённые движения», «делай наоборот», «посчитай флажки».
  15. Электронные игры типа «Ну, погоди!» и телевизионные (с применением телеприставки).
  16. Методики – упражнения: минимальное приращение временного интервала; минимальное приращение пространственного интервала; минимальное приращение усилия при прыжке вверх с места на тензоплатформе; самоконтроль быстроты сенсомоторного реагирования; восприятие и воспроизведение по памяти совершаемых действий по пространственным, временным и динамическим характеристикам движения.
- Комплекс упражнений, используемый для развития координационных возможностей на льду.

**Комплекс упражнений, используемый для развития координационных возможностей на тренировочном катке.**

1. Скольжение по кругу диаметром 25 м перебежками вперёд и назад за определённое время.
2. Исполнение спирали, «дорожек» и шагов под метроном.
3. Толчки от бортика катка ходом вперёд и назад со скольжением до полной остановки в полную силу, в половину усилия, до линии на катке.
4. Челночный бег (6х9 м) за определённое время.
5. Исполнение отдельных прыжков и каскадов прыжков под метроном, на определённую длину прыжка от максимальной.
6. Выполнение заходов, элементов, выездов, «дорожек», шагов точно по предыдущему следу на чистом льду.
7. Скольжение в статических положениях (выезд из прыжка, «ласточка», «пистолетик», «саночки», «цапля») в течение предложенного времени.
8. Вращение «штангт - пируэт», «в волчке», вращение на 2 ногах (5 оборотов) с максимальной скоростью, в 2 раза медленнее, в  $\frac{3}{4}$  от максимальной скорости, с контролем за смещением.
9. Исполнение шагов, дорожек под неизвестный заранее ритм музыки.
10. Исполнение элементов произвольного катания после нагрузки на вестибулярный аппарат (например, после вращений).
11. Выполнение простейших элементов обязательных фигур (дуги, перетяжки, тройки, петли на двух ногах) с последующим 3-6-кратным повторением следов.
12. Исполнение троечных поворотов и повторение их на оси обязательной фигуры, не доезжая, переезжая продольную ось, выше, ниже предыдущего следа.
13. Подвижные игры на развитие сенсомоторики и проявления свойств внимания («фигура во времени», «охотники и утки», «считать время», «салочки», «колдунчики», «флажок»); слаломный бег по заранее намеченному маршруту; эстафета.
14. Исполнение соревновательных элементов (шагов, прыжков, вращений) из необычных положений, с различных подходов, «зеркальное» выполнение, с различным положением рук, ног, туловища.

**Дополнительные рекомендованные нормативы по Специальной физической подготовке для групп НП (3-й год)**

**Могут приниматься в течение года**

<b>№</b>	<b>НОРМАТИВ</b>	<b>ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ</b>
1.	Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 с	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без лишнего напряжения
2.	Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка, ноги на ширине плеч, держать 3 с	Одновременный и плотный захват двумя руками; ноги и руки прямые, держать без излишнего напряжения
3.	Перевод (выкрут) палки назад и вперед в основной стойке	Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный
4.	Шпагат правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5 с	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения
5.	Прямой шпагат правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5 с	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально, таз назад не уводить
6.	Высокое равновесие на носке правой (левой), держать 10 с	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце
7.	3 кувырка вперед и в темпе стойка на носке одной, другую согнуть вперед, руки вверх с закрытыми глазами, держать 10 с	Принять стойку без задержки, стоять на высоком полупальце
8.	Бег, вращая скакалку вперед в максимальном темпе за 10 с	40 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки
9.	Прыжок толчком двумя, руки на поясе	На высоту 52см и выше, с хорошей осанкой, прямыми носками, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания
10.	Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 с	60 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с	12 раз, полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое
12.	Поднимание ног в вися на гимнастической стенке за 15 с	12 раз, без разгибания, с прямыми ногами, вытянутыми носками, до касания за головой без остановок
13.	Прогибания назад лежа на животе за 15 с	12 раз, руки соединены, прямые, амплитуда 135 град (вверх-назад), без остановок, с опусканием на грудь

## СОДЕРЖАНИЕ.

- I. Нормативная часть учебной программы – стр. 3
  - 1.1. Объяснительная записка
  - 1.2. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы
  - 1.3. Режимы работы
  - 1.4. Условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на следующие годы обучения этапов многолетней подготовки
  
- II. Методическая часть учебной программы – стр. 7
  - 2.1. Объяснительная записка
  - 2.2. Организационно-методические указания
  - 2.3. Содержание занятий на различных этапах подготовки
    - 2.3.1. Спортивно-оздоровительный этап
    - 2.3.2. Этап начальной подготовки
    - 2.3.3. Учебно-тренировочный этап
    - 2.3.4. Этап спортивного совершенствования
    - 2.3.5. Этап высшего спортивного мастерства
  - 2.4. Учебный план
  - 2.5. Педагогический и врачебный контроль
    - 2.5.1. Педагогический контроль
    - 2.5.2. Врачебный контроль
  - 2.6. Теоретическая подготовка
  - 2.7. Воспитательная работа
  - 2.8. Психологическая подготовка
  - 2.9. Восстановительные средства и мероприятия
  - 2.10. Инструкторская и судейская практика
  
- III. Программный материал для практических занятий – стр. 90
  - 3.1. Примерные схемы недельных микроциклов для спортивно-оздоровительных групп (СОГ)
  - 3.2. Программный материал для практических занятий. Группы начальной подготовки (ГНП 1-3 года обучения)
  - 3.3. Программный материал для практических занятий. Учебно-тренировочные группы (УТГ 1-3 года обучения)
  - 3.4. Примерные схемы недельных микроциклов для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.