

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва №13 «Волгарь»
городского округа Тольятти

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

протокол № 1

от « 09 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР №13
«Волгарь»



Дементьев Д.В.

« 09 » сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»,
утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации
от «30» ноября 2022 г. № 1092

Срок реализации программы – не ограничен
Программа рассчитана на весь возрастной период

Авторы-составители:
Заместитель директора: Жукова Т.В.
Специалист: инструктор-методист
Севрюгина Я.С.

Тольятти

2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	5
1.1. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»	5
1.1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фигурное катание»	6
1.2. Режим учебно-тренировочной работы	6
1.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку ..	9
1.4. Предельные учебно-тренировочные нагрузки	10
1.5. Объем соревновательной деятельности	13
1.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	14
1.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	16
1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки	20
1.9. Структура годичного цикла	20
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	25
2.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	25
2.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	27
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	27
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	29
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	31
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	40
2.7. Планы применения восстановительных средств	43
2.8. Планы антидопинговых мероприятий	48
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	49
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	50
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния	50
физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта	50
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки, сроки проведения контроля	55
3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	56
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	65
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	69
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСОВ	71

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва № 13 «Волгарь» (далее – Учреждение) по фигурному катанию на коньках (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2022г. № 1092, Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», утвержденным ЕКП.

Фигурное катание на коньках - конькобежный вид спорта, относится к сложно - координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

Фигурное катание на коньках как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах в 1871 году было признано на 1 Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене. Фигурное катание на коньках первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу.

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

Мужское и женское одиночное катание - фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап - короткая программа, второй - произвольная программа.

Парное фигурное катание - задача спортсменов продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения элементов.

Программа спортивной подготовки предполагает решение следующих целей:

- развитие личности юных спортсменов, утверждение здорового образа жизни;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, укрепление здоровья спортсменов;
- создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности;
- подготовка фигуристов высокой квалификации, резерва сборных команд России;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Основные критерии выполнения программных требований:

- **на этапе начальной подготовки:**
- систематические занятия спортом максимального числа детей и подростков;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- определение специализации. Продолжительность этапа подготовки 3 года.
- на учебно-тренировочном этапе:
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

Продолжительность этапа подготовки 5 лет.

- **на этапе совершенствования спортивного мастерства:**
- выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- положительная динамика спортивно-технических показателей;
- достижение стабильных спортивных результатов при выступлении на соревнованиях различного ранга;
- подготовка спортсменов в составы сборных команд г. Тольятти, Самарской области.

Продолжительность этапа подготовки без ограничений.

- **на этапе высшего спортивного мастерства:**
- реализация индивидуальных возможностей;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
- подготовка спортсменов в составы сборных команд Российской Федерации.

Продолжительность этапа подготовки без ограничений.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва.

На основании нормативной части программы в Учреждении разрабатываются планы поэтапной подготовки спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий учебной тренировки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1

1.1. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица 2

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-33	25-33	17-23	10-14	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	18-22	17-23	17-23	13-17	9-11

Техническая подготовка (%)	44-56	42-54	46-58	49-62	54-69	59-76
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2-4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	4-6	7-9	9-11	9-11

1.1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фигурное катание»

Таблица 3

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

1.2. Режим учебно-тренировочной работы

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Учебно-тренировочные сборы (Таблица 4).

Перечень учебно-тренировочных сборов

Таблица 4

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников учебно-тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования		До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при условии соблюдения, перечисленные ниже условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера-преподавателя к работе со учащимися могут привлекаться и другие специалисты (хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели балльных танцев).

Распределение (закрепление) работников организации, совместно участвующих в реализации программ спортивной подготовки, проводится в соответствии со сводным планом комплектования организации, тарификационными списками работников, локальными нормативными актами организации, при этом используются следующие методы:

а) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одним специалистом, непосредственно осуществляющим тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом спортсменов, закрепленным персонально за каждым специалистом).

Результативность деятельности отдельного работника, в этом случае, определяется с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы по коэффициенту трудового участия каждого конкретного специалиста (норме отработанных часов) и вклада в выполнение установленных для бригады норм и показателей результативности работы;

б) одновременная работа двух и более работников, реализующих программу спортивной подготовки с одним и тем же контингентом спортсменов, закрепленным одновременно за несколькими работниками организации, с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта), либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, согласно части 1 статьи 34.5, части 2, части 4 статьи 39 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон 329-ФЗ), может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии с Порядком медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, установленных приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н.

П. 3 ч. 2 ст. 34.4 Закона 329-ФЗ установлена обязанность лиц, проходящих спортивную подготовку своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с Законом 329-ФЗ, выполнять по согласованию с тренером, тренерами указания врача.

Этапы подготовки по годам

Таблица 5

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)		Возраст для зачисления (лет)
Этап начальной подготовки	3	1	6-7
		2	7-8
		3	8-9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	1	9-10, (7-8)
		2	10-11, (8-9)
		3	11-12, (9-10)
		4	12-13, (10-11)
		5	13-14, (11-12)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	Без ограничений	10, (14-15)
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	Без ограничений	12

Примечание.

Наиболее одаренных занимающихся, в виде исключения, возможно зачислить в более раннем возрасте на этапы УТ при условии выполнения «второго юношеского спортивного разряда», ССМ выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», ВСМ выполнение спортивного звания «мастер спорта России» по решению педагогического совета и положительного заключения спортивного врача.

Психофизические качества – функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека.

Психофизическая подготовка спортсмена характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки. Уровень психофизической подготовки определяется, с одной стороны, физическими возможностями спортсмена (уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков), с другой – умением рационально реализовать имеющийся двигательный потенциал при решении поставленных задач.

1.4. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем

Тренировочная нагрузка является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему *величине* нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности.

В классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и критерии. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая – на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы. Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики.

1-я зона — аэробная восстановительная. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140-145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40-70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л).

Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

2-я зона — аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160-175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60-90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны — скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

3-я зона – смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 180-185 уд./мин, лактат в крови до 8-10 ммоль/л, потребление кислорода 80-100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны – критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8-10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения (более продолжительная работа, длительность которой в одном упражнении составляет 3-5 мин.; скорость на уровне средней соревновательной (80-90% от максимальной на данном отрезке). Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

4-я зона – анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180-200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем).

5-Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6-10 мин. Основной метод – интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

6-я зона – анаэробно-алактатная. Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15-20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120-150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно- силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся с описанными выше.

В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» – от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» – от 2 до 5 мин; в подзоне «в» – от 0,5 до 2 мин.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения, плотностью проведения тактико-технических действий.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки (ч. 2 ст. 34.5 329-ФЗ).

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Таблица 6

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	10	12	14	20	24	28
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14	14
Общее количество часов в год	520	624	728	1040	1248	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624	728	728

1.5. Объем соревновательной деятельности

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 8 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ).

**Объем соревновательной деятельности
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Таблица 7

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

1.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 8

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	CD проигрыватель переносной	штук	1
2.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
5.	Зеркало настенное (12х2)	комплект	1
6.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
7.	Лонжа переносная	штук	2
8.	Лонжа стационарная	штук	1
9.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мини батут	штук	10
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Полусфера гимнастическая	штук	6
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок для заточки коньков	штук	2
18.	Станок хореографический	комплект	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	4
20.	Степ для фитнеса	штук	10
21.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
22.	Фишки для разметки площадки	штук	40
23.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24.	Эспандер	штук	4

Обеспечения спортивной экипировкой

Таблица 9

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на занимающего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм для соревнований	штук	на занимающего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Лезвия для фигурного катания	пар	на занимающего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Наколенники	пар	на занимающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Налокотники	пар	на занимающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка спортивная	штук	на занимающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Чехол для коньков	пар	на занимающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Шорты защитные	штук	на занимающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1

1.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

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

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

В группы начальной подготовки принимаются дети 6 лет на основании результатов спортивного отбора. Критериями спортивной ориентации являются данные медицинского обследования, антропометрические измерения (соответствие тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта) и их оценка с позиций перспективы.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети для комплектования тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. Отбор, с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации, проводится в течение последнего года реализации программы в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, изложенных в программе спортивной подготовки; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов,

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возраста спортсмена; объемов недельной тренировочной нагрузки; выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов).

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на этап начальной подготовки – сдать контрольные нормативы.

- на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд»; сдать контрольные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

- на этап совершенствования спортивного мастерства – спортивное звание «кандидат в мастера спорта»; сдать контрольные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на тренировочном этапе по данному виду спорта в Учреждении или организации осуществляющей спортивную подготовку не менее 3-х лет.

- на этап высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастера спорта России»; сдать контрольные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства по данному виду спорта в Учреждении или организации осуществляющей спортивную подготовку не менее 1-го года.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 40 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,5 с)	Бег на 60 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 170 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,9 с)	Бег на 60 м (не более 10,3 с)
	Бег 400 м (не более 81,3)	Бег 400 м (не более 84,5)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2,77 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,55 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 169 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения, лежа в положение сед (не менее 16 раз)	
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возраста спортсмена, объемов недельной тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов), спортивных результатов.

1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. (П. 38 Приказа Минспорта № 1092).

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

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

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется:

1. порядком взаимосвязи элементов содержания учебной тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);
2. необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);
3. определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

Макроцикл — это большой тренировочный цикл – полугодовой (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичный, многолетний (например, четырехгодичный), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Мезоцикл — это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Микроцикл — это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Построение тренировки в годичных циклах. В подготовке спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При двух и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- 1) общеподготовительный (или базовый) этап;
- 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях – из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направление на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят тренировочный характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических

навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат. Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из

2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой — на подведение спортсменов к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами.

Одни из них связаны со спецификой вида спорта — структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся системой соревнований; другие — с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи — с организацией подготовки, материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

- 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;
- 2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- 3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача — постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

- планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения, упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

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

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

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

Общие требования к технике безопасности

Травмы при занятиях фигурным катанием могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного процесса;
- нарушение фигуристами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, коньков, оборудования и экипировки фигуристов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

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

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

Внутренние факторы спортивного травматизма:

-состояние утомления и переутомления;

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

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

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

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

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

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

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

Требования к технике безопасности перед началом занятий по фигурному катанию на коньках

Учащийся должен:

-под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

-надеть легкую, теплую не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, варежки.

Ботинки должны быть подобраны по размеру;

-перед выходом на ледовую арену необходимо проверить правильность шнуровки коньков;

-из раздевалки до места занятий, спортсмены должны проходить в зачехленных коньках

- провести разминку.

Требования к технике безопасности учащегося во время занятий по фигурному катанию на коньках:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- соблюдать интервал при движении на коньках по ледовой арене 3-4 метра;

- не находится близко со спортсменом, который выполняет упражнение на высокой скорости;

- при движении на ледовой арене запрещается резко останавливаться, а также отдыхать стоя на пути движения других спортсменов;

- при падении сгруппироваться, не выставлять руки вперед;

- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых же признаках обморожения.

Требования к технике безопасности при экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

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

- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия

Требования к технике безопасности по окончанию занятия.

Учащийся должен:

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

Порядок расследования и учет несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится в соответствии с утвержденным Приказом Минспорта России от 30.11.2022г.

2.2.Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется ив годичном макроцикле.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности учащего и календарным планом.

Годовой учебно-тренировочный план отделения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица 14

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год (час)	Свыше года (час)	До трех лет (час)	Свыше трех лет (час)	Весь период (час)	Весь период (час)
Общая физическая подготовка	151	211	206	137	183	183
Специальная физическая подготовка	99	138	206	264	250	183
Техническая подготовка	260	364	468	629	998	1048
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	8	19	34	67	67
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5	7	37	80	166	183
Всего часов	520	728	936	1144	1664	1664

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Предметом планирования учебно-тренировочного соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности учащегося. Определяются цели и задачи на различные периоды учебно-тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливаются величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели. Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, результатов, показанных спортсменом в предыдущем спортивном сезоне, состояния здоровья учащегося, уровня психологической устойчивости спортсмена, его морального состояния, уровня спортивной мотивации спортсмена, наличия бытовых проблем, обстановки в семье, поддержки близких ему людей, уровня финансовой обеспеченности учащегося, особенностей вида спорта, календаря спортивных соревнований, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния учащегося в планируемый период времени, прочих обстоятельств, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена наметить оптимальную программу тренировки.

Необходимо поставить посильные, реально выполнимые задачи перед спортсменами и при планировании результатов учитывать требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Начальная подготовка:

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

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;

- совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- перспективное (на ряд лет);
- текущее (на один год);
- оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

Тренер-преподаватель совместно с учащимися определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе от обобщенного к более детальному.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии с Приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Врачебно-педагогические наблюдения (далее - ВПН) за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса спортсмена, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

ВПН за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

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

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в группе, личностные характеристики занимающихся и мотивацию к занятиям спортом и спортивных достижений.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

1. формирование мотивации занятий спортом;
2. воспитание волевых качеств;
3. аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
4. совершенствование быстроты реагирования;
5. совершенствование специализированных умений;
6. регулировка психической напряженности;
7. выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
8. управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Отличительной особенностью спорта является то, что повышенная социальная значимость делает максимальный спортивный результат практически единственной и необходимой целью соревнования. Кроме того, спортивная деятельность в спорте достижений непрерывна. Даже в незначительные промежутки между тренировками спортсмен занят анализом происшедшего. Не всегда эта нагрузка дается легко, что приводит к психическому перенапряжению, возникновению негативных и пограничных психических состояний.

Требования к организации и проведению биохимического контроля.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов.

В практике спорта высших достижений проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Задачи, виды и организация биохимического контроля

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения

фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

В годичном учебно-тренировочном цикле подготовки квалифицированных учащегося выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» для этапа начальной подготовки -1 года (52 недели, 10 часов в неделю)

Таблица 15

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	14	14	12	12	10	10	12	12	12	14	14	15	151
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	99
3	Техническая подготовка	22	25	22	22	18	21	22	22	20	21	21	24	260
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка				1	1	1	1	1					5
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика				1	1	1	1	1					5
	Всего	45	48	43	44	38	41	44	44	40	43	43	47	520

**Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное катание на коньках»
для этапа начальной подготовки - свыше года (52 недели, 12 часов в неделю)**

Таблица 16

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	20	20	19	18	16	17	17	17	16	16	16	19	211
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	12	13	138
3	Техническая подготовка	31	36	31	30	26	30	30	30	24	30	30	36	364
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1				8
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика				1	2	2	2						7
	Всего	63	69	63	61	56	61	61	59	52	57	58	68	728

**Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»
для учебно-тренировочного этапа - до трех лет (52 недели, 14 часов в неделю)**

Таблица 17

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	19	19	19	18	16	16	16	16	16	16	16	19	206
2	Специальная физическая подготовка	19	19	19	18	16	16	16	16	16	16	16	19	206
3	Техническая подготовка	38	44	40	40	34	40	40	40	34	38	38	42	468
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	19
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	2	5	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	37
	Всего	79	88	84	82	72	78	78	78	71	72	72	82	936

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» для учебно-тренировочного этапа – свыше трех лет (52 недели, 20 часа в неделю)

Таблица 18

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	11	10	11	12	12	10	11	12	12	137
2	Специальная физическая подготовка	24	24	22	22	18	22	22	22	20	22	22	24	264
3	Техническая подготовка	52	58	54	52	49	52	52	52	50	52	52	54	629
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	2	10	10	14	14	14	12	2	2				80
	Всего	93	107	101	102	94	102	101	91	85	88	88	92	1144

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» для этапа совершенствования спортивного мастерства(52 недели, 24 часа в неделю)

Таблица 19

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	14	15	16	16	13	16	16	16	13	16	16	16	183
2	Специальная физическая подготовка	22	24	22	22	18	22	20	20	18	20	20	22	250
3	Техническая подготовка	84	88	84	84	78	84	84	82	78	82	82	88	998
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	67
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	12	14	16	16	16	16	16	14	14	12	10	10	166
	Всего	137	147	144	144	131	144	142	138	128	135	133	141	1664

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» для этапа высшего спортивного мастерства(52 недели, 28 часа в неделю)

Таблица 20

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	14	15	16	16	13	16	16	16	13	16	16	16	183
2	Специальная физическая подготовка	14	15	16	16	13	16	16	16	13	16	16	16	183
3	Техническая подготовка	88	93	88	88	84	86	86	86	84	86	86	93	1048
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	67
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	12	14	18	18	18	18	18	16	16	12	12	11	183
	Всего	133	143	144	144	134	142	142	140	131	135	135	141	1664

Средства физического воспитания на этапе начальной подготовки

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

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: кувырки, перекаты, мостик; внезапные остановки, изменения направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски мяча в различных положениях; игры и эстафеты.

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

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту с места, с разбега, через планку; прыжки в длину; многоскоки, бег с препятствиями; игры; эстафеты с бегом и прыжками.

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных положений; 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 горке).

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

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики).

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями.

Средства физического воспитания на тренировочном этапе

Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами (набивные мячи, гантели, гири), в парах, упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, длинные кувырки через препятствия высотой 90 см (юноши), стойка на руках, перевороты боком, седы, мост, кувырки вперед и назад, ритмическая гимнастика, полоса препятствий;

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег челночный 10 м х 4, бег с ускорением 30 м, бег с изменением направления и скорости движения; многоскоки.

Игровые виды спорта: большой теннис, волейбол, баскетбол.

Упражнения по СФП: упражнения на пресс - 15 раз, для мышц спины - 15 раз, бег спиной (взгляд через правой и левое плечо) - 10м, отжимания - 15 раз

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, футбол, игровые упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств;

Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета;

Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях;

Средства физического воспитания на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Для воспитания силовых способностей используются упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполняются максимальное количество раз: подтягивания, отжимания, работа с отягощением, метание предметов, упражнения на пресс, мышц спины, удержание в позе лодочка.

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения, выполняемые за определенное время: беговые упражнения, упражнения со скакалкой, резиной.

Для воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты.

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

Для совершенствования гибкости используются акробатические упражнения: мостики, шпагаты, а также специфические упражнения - бильман, захват ноги из положения ласточка.

Теоретическая подготовка

Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий фигуристов. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей фигуристов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Основы методики тренировки

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке фигуристов по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годового цикла подготовки квалифицированных фигуристов. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки фигуристов различной квалификации.

Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности фигуристов. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Основы комплексного контроля в системе подготовки фигуристов

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных фигуристов. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного сбора.

Проблемы допинга в спорте

Профилактика применения допинга среди спортсменов: - характеристика допинговых средств и методов; - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; - международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Антидопинговая политика и ее реализация: - Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; - антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; - руководство для спортсменов.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Высокие достижения зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей фигуристов, обуславливающий эффективность работоспособности.

Увеличение мышечной массы

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания).

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Развитие гибкости

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Координация движений и развитие ловкости

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д

Общеподготовительные упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Специально-техническая подготовка

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

Основой технической подготовки фигуристов является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжению по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двухкратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин».

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 выполняют соревновательные элементы как раздельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, спирали). Для обучения специфическим элементам парного катания требуется тщательная физическая подготовка в зале. Партнеру следует обратить особое внимание на развитие таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, а партнерше - на ловкость, гибкость, скорость. Овладению этими качествами способствуют имитационные упражнения в зале.

Особое внимание 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.

Тактическая подготовка

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения.

Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности.

Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий.

Пассивная тактика - заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями.

Принципы разработки тактического плана. Знать своих соперников:

- у кого можно выиграть;
- против кого шансов нет.
- кто из соперников равного уровня.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку.

Развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений.

Спортивно-важные психические свойства - важнейшее условие высокой результативности и надежности деятельности спортсмена.

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта; эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий; коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми; нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодолению его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера.

Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода из долговременной памяти в оперативную.

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 фигуристам 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.

Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности.

Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

- потеря уверенности в своих силах;
- снижение остроты тактического мышления;
- возникновение чрезмерного возбуждения или торможения; затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;
- самоуспокоение, уверенность в своих силах;
- отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;
- анализ причин неудачных действий.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности.

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

- воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;
- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;
- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;
- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;
- оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);
- вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;
- научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;
- участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;
- тренеру-преподавателю тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие,

1. Спокойствие совершенное, по крайней мере внешнее.
2. Прямота в словах и поступках.
3. Обдуманность действий.
4. Решительность.
5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова.
6. Не проводить время бессознательно, делать то, что хочешь, а не то, что случится.
7. Каждый вечер добросовестно давать отчет о своих поступках.
8. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет.

Основа волевых качеств - моральные качества, увлеченность и стремление к намеченной цели, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка и самообладание, решительность, мужество и смелость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, самостоятельность и инициативность, воля к победе.

Правила воспитания волевых качеств:

- организованность, порядок, дисциплина и известная программа тренировок;
- совместные тренировки с более сильными спортсменами;
- использование соревновательных элементов в тренировке;
- использование целевых установок;
- постановка конкретных задач в тренировочном занятии;
- включение упражнений с выполнением в осложненных условиях;
- использование сверх соревновательных упражнений;
- проведение тренировочных занятий, прикидки и т.д. в любую погоду.

Умение наблюдать за действиями соперника, предугадать его замыслы и действия. Способность предвидеть движения соперника, контролировать его, при необходимости приостановить, действуя с упреждением.

Проявление специализированных восприятий (чувство ритма, темпа, времени и т.д.) связаны с объемом и концентрацией внимания.

Совершенствование технической регуляции мышечной деятельности за счет синхронизации направления работающих мышц, концентрации внимания на максимальной активности одних мышц при максимальном расслаблении других.

В процессе тренировочных занятий следует применять мысленную тренировку, повторяя реальные движения, направляя процесс на акцентированное восприятие выполнения узловых компонентов движения.

Подготовка к конкретному соревнованию проходит в три этапа:

1- й этап - несколько недель до начала соревнований, может сопровождаться признаками нервозности, раздражительности, бессонницей, изменением физиологических показателей;

2- й этап - от тренировки до соревнования, требует использования мероприятий, которые могут повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению;

3- й этап - предстартовое состояние, при рациональной психической настройке эмоциональное возбуждение связано с концентрацией внимания на узловых технико-тактических и функциональных проявлениях.

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка – совокупность мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсмена должна обеспечивать оптимальную адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам, к социальным условиям спортивной деятельности, а также способствовать, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.).

Основные направления психической подготовки:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств;
- идеомоторная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями спортсменов.

Принято выделять общую и специальную психологическую подготовку. Суть *общей психологической подготовки* заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства и предусматривает освоение спортсменами универсальных приемов, обеспечивающих психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; приемам быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Для достижения максимального результата необходим оптимальный уровень предстартового возбуждения. При высоком возбуждении нарушается точность двигательной программы, что не позволяет спортсмену реализовать свой потенциал, а при низком возбуждении низкая физическая активность и замедленные нервные процессы также ограничивают возможности реализации резервов.

Оптимальная степень возбуждения находится в зоне оптимума, которая обусловлена индивидуальными особенностями спортсмена и особенностями уровня готовности к соревнованию. Так оптимум холерика будет ближе к максимуму возбуждения, а оптимум флегматика - к минимуму.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);
- разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований;
- разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
- организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления;

- создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает:

- психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;

- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления;

- психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает:

- краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы;

- стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности.

Психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах.

Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями:

- анализ прошедших выступлений;

- ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности;

- организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Это состоянием характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других – препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи.

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

В этих целях используются следующие средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) *словесные воздействия тренера*, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. В день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) *самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена* — самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке»);

в) *переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции* — чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) *фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений*;

л) *успокаивающая аутогенная тренировка*;

е) *успокаивающий массаж*;

ж) *успокаивающая разминка* (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и, т.п.);

з) *специальные дыхательные упражнения*, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д.

Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

2.7. Планы применения восстановительных средств

Педагогические средства восстановления

Своевременные усилия по применению реабилитационных средств ускоряют процесс восстановления спортивной работоспособности фигуристов, служат предупреждению травматизма.

В основе педагогических методов восстановления лежит использование специализированных двигательных действий и физических упражнений из других видов спорта, создающих эффект психической реабилитации на основе переключения. Прежде всего, восстановлению служит выполнение специализированных упражнений в медленном темпе, с малой амплитудой движений и незначительным числом повторений. В качестве средств восстановления используются спортивные игры, плавание, медленный равномерный бег, сопровождающиеся хорошим эмоциональным фоном.

Воздействие нагрузок на психическую сферу и, как результат, ее утомление сказывается в первую очередь на функции внимания, реабилитация которого требует активного после соревновательного переключения на другие виды деятельности. В частности, помимо традиционных восстановительных средств, рекомендуется прослушивание музыки, чтение книг, общение с друзьями, игры без напряжения внимания.

Применение данных рекомендаций позволяет в большинстве случаев избежать нежелательных последствий от воздействий больших физических и психических нагрузок на организм спортсменов, снизить их отрицательный эффект и, следовательно, облегчить процесс реабилитации.

Гигиенические средства восстановления

К гигиеническим средствам реабилитации относятся: массаж, гидромассаж, вибромассаж, восстановительные ванны, душ, электросон, парная баня.

Массаж. Механически воздействуя на ткани организма путем трения, давления и сотрясения, массаж оказывает общее и местное влияние, способствует раскрытию запасных капилляров, увеличению проницаемости стенок сосудов, ускорению процесса обмена между кровью и тканями.

Гидромассаж. Оказывает эффективное тонизирующее влияние путем воздействия струй повышенного давления на кожные покровы и мышцы спортсмена, погруженного в специальную ванну. При этом тело находится под водой во взвешенном состоянии, а мышцы хорошо расслаблены, что очень важно для усиления тонизирующего эффекта, производимого водяной струей. Улучшая обращение крови и лимфы в организме, гидромассаж способствует более быстрому протеканию процессов восстановления.

Вибромассаж. Предназначен для воздействия на мышцы и ткани организма спортсмена с помощью механических сотрясений, выполняемых с определенной силой, амплитудой и частотой, задаваемыми аппаратом-вибромассажером. Механизм восстановления во многом идентичен эффекту от ручного массажа, однако преимущество вибромассажа, прежде всего заключается в открывающейся возможности не прибегать к услугам массажиста. Каждый спортсмен может легко освоить практику работы с вибромассажером. Продолжительность воздействия на отдельные части тела приблизительно составляет 15-30 сек. и прекращается с появлением чувства онемения в массируемых мышцах. С учетом времени, затраченного на вибромассаж мышц (плечевого пояса, поясницы, спины, шеи, живота, груди, поверхностей бедра, голени), общая его продолжительность обычно находится в пределах 10 мин.

Баромассаж. Используется, как восстановительное средство при необходимости обеспечить локальное воздействие на мышцы рук и ног за счет смены давления. Изменение давления обеспечивается накачиванием и откачиванием воздуха из барокамеры, куда помещается конечность спортсмена. Вследствие этого (как и после ручного массажа) происходит усиление кровообращения и соответственно более быстрая реабилитация.

Восстановительные ванны. Являются универсальным средством физической реабилитации спортсменов. Создавая условия общего расслабления в теплой и горячей воде, содержащей целебные химические вещества, восстановительные ванны освобождают от напряжения ткани мышц и способствуют ускоренному протеканию восстановительных процессов. В практике применения восстановительных ванн чаще всего используются эвкалиптовые, морские и хвойные добавки.

Эвкалиптовые ванны с учетом их высокого успокаивающего эффекта после физических нагрузок скоростно-силовой направленности весьма полезны для фигуристов. При этом следует избегать высокой температуры воды (40-45), т.к. горячая вода оказывает повышенное возбуждающее действие.

Оптимальным будет применение ванн с температурой воды 35-37 и 38-39.

Морские ванны также рекомендованы для применения после продолжительной физической нагрузки, так как они более эффективны после двигательной деятельности анаэробной направленности. При этом температурный режим может варьироваться от теплого до горячего.

Душ. В спортивной практике технически крайне сложно обеспечить использование разновидностей душа, применяемых в медицине (душ Шарко, дождевой, игольчатый, контрастный, циркулярный, веерный и т.д.). Вместе с тем гигиенический душ может в известной мере заменить душ восстановительный, если умело варьировать такими значимыми факторами как форма водяной струи, степень ее давления на тело спортсмена, температура и дозировка. Важно при этом знать, что струевой душ обладает возбуждающим эффектом, а дождевой в условиях комфортной температуры воды - успокаивающим. Данные обстоятельства выводят гигиенический душ за рамки только восстановительного средства и открывают возможности воздействия на стартовые состояния фигуристов с целью их адекватной регуляции.

Электросон. Восстановление с помощью регулирования сна осуществляется применением постоянного импульсного тока, который редуцируется специальной аппаратурой. В спортивной практике электросон чаще всего используется вместе с другими восстановительными процедурами при нарушениях сна, перетренировках и т.д. В результате ускоряются восстановительные процессы на этапе предсоревновательной подготовки. С учетом комплекса противопоказаний к его применению электросон используется только по рекомендациям врача, ведущего наблюдение за здоровьем конкретных спортсменов.

Парная и суховоздушная баня. Парная и суховоздушная баня представляют собой самостоятельное средство восстановления. Они различаются между собой показателями относительной влажности воздуха и температуры.

Для сауны характерна температура воздуха +100-140 С при относительной влажности 10%. В парной же бане температура воздуха гораздо ниже (+60-70С⁰), тогда как влажность гораздо выше и составляет 70% и более.

Обе разновидности бань успешно применяются в спортивной практике, так как оказывают положительное влияние на восстановительные процессы, повышая работоспособность. При использовании суховоздушной бани рекомендуется делать два захода по 10-12 мин. с последующим охлаждением (холодный душ, бассейн) той же продолжительности.

Вместе с тем эффективна и другая методика применения бани. В частности, рекомендуется применение сауны с температурой +100-120С⁰ между утренней и вечерней тренировками. Делается в этом случае, например, три захода по 5-7 мин., после чего следует холодный (+13-15) душ в течение 30 сек., а затем горячий душ (+37-39) продолжительностью 2 мин. После этого снова 15 сек. холодный душ, завершаемый теплым душем, и отдых до 5-7 мин.

Методика применения средств восстановления

Установки на ускорение процессов восстановления двигательной и психической сферы фигуристов должны постоянно находиться в "поле зрения" тренеров-преподавателей. Иначе возможно нарушение необходимого баланса между заданными нагрузками и адаптационными возможностями организма тренируемых к их преодолению и, как отрицательный результат, переутомление или снижение резервных функциональных возможностей для обеспечения надежности выступлений в главных соревнованиях этапа подготовки (годового цикла).

Условно ранжируя общепринятые методики применения восстановительных средств, можно их распределить по целевым педагогическим установкам на две группы.

1. Проблемы использования средств восстановления, имеющих "срочный эффект", в частности:

а) оптимизации соотношений между эффектами от нагрузок и отдыха, в том числе между объемами, интенсивностью и психической напряженностью упражнений (занятий) и продолжительностью интервалов между сериями упражнений;

б) ограничения сопутствующих нагрузок в распорядке дня (помимо участия в тренировках или соревнованиях);

в) ежедневного применения гигиенических средств (душа, самомассажа)

г) целевого применения комплекса восстановительных гигиенических средств в условиях централизованной подготовки (особенно при двухразовых тренировках), включая послеобеденный отдых, прогулки (особенно вечером), массаж, баню;

д) организации сбалансированного питания, с обязательным включением витаминов (особенно витамина С).

При относительном многообразии гигиенических восстановительных средств не часто имеются предпосылки для комбинированного их использования. Обычно комплексные усилия возможны со спортсменами в условиях централизованной подготовки (на сборе). Между тем необходимо учитывать, что многократное применение одних и тех же реабилитационных процедур, влечет за собой монотонность, которая вызывает снижение их эффективности уже через 10-12 дней.

К тому же микротравмы, а также значительные физические нагрузки, могут способствовать возникновению сдвигов в организме с негативными функциональными реакциями.

В соответствии с направленностью тренировки (ординарные и ударные микроциклы) варьируется сочетание разновидностей восстановительных процедур (утром и вечером), адекватных объемам физических нагрузок и составам тренировочных средств.

Важной проблемой является точность оценки воздействий от нагрузок на психическую сферу фигуристов, так как наличие достаточного физического утомления от предыдущей (вчерашней) тренировки спортсменов способен с достоверностью фиксировать субъективно.

Тренер же, имея информацию от ученика (на основе его самооценки - общее состояние, сон, аппетит), тестирует в индивидуальном уроке его психические функции, предлагая привычные упражнения, которые требуют проявлений сложных реакций

Сопоставляя количество ошибок в двигательных реакциях по адекватности действий спортсмена в предлагаемых ситуациях и уровень сопутствующего "технического брака", тренер с достаточной точностью может установить эффекты от воздействия нагрузок.

При этом урок в начале тренировки позволит оценить восстановление после напряжений вчерашнего дня, а урок в конце занятий охарактеризует уровень выносливости. Вполне естественно, что точность тестирования возрастет, если спортсмен и тренер совместно работают уже определенное время.

2. Проблемы использования средств восстановления, имеющих "долгосрочный эффект" и, в частности:

- а) физических упражнений;
- б) корректирующих упражнений для ликвидации отставания в развитии отдельных групп мышц, или двигательных качеств (скоростно-силовых, ловкости);
- в) естественных факторов природы (умеренного загораения, купания, прогулок в лесу); г) отпуска в межсезонье с познавательными установками;
- д) витаминизации (фармакологические препараты использовать только по рекомендации врача);
- е) лечение остаточных явлений после травм;
- ж) предупреждение травматизма (особенно в начале годового цикла) за счет оптимизации разминок, использования медленного равномерного бега, упражнений на гибкость.

Применение восстановительных средств и мероприятий на этапах спортивной подготовки

Таблица 21

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закалывающие водные процедуры. Сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышению роли разминки,	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
	предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки.	Активизация мышц Психорегуляция мобилизующей направленности	Растирание Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный отигр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После тренировки.

После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	переутомления.	Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с Федеральным законом № 329 «О физической культуре и спорту» организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ);

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта (п. 6 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ);

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 22

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	октябрь-май, согласно плану работы школы
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика освоения технических элементов вида спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, занимающиеся последовательно и систематически осваивают технические элементы вида спорта. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией вида спорта, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его освоения. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике освоения элементов, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у лиц, проходящих спортивную подготовку на более младших этапах подготовки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по виду спорта.

В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на тренировочных занятиях соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Инструкторская и судейская практика

Таблица 23

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники фигурного катания на коньках. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта

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

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фигурное катание на коньках видно из таблицы № 15.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 24

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

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, как вестибулярная устойчивость, гибкость, координационные способности и телосложение.

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

У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы.

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. Развитие различных систем в онтогенезе следует рассматривать в связи с общими закономерностями становления организма, выраженными в последовательной смене фаз, этапов и периодовразвития в целом. Их учет при планировании тренировок чрезвычайно важен. Установлено, что различные неблагоприятные факторы внешней среды (неполноценное питание, кислородное голодание, чрезвычайные физические и психологические нагрузки и др.) приводят к разным результатам - в зависимости от того, на какой период развития организма приходится их воздействие.

Примерные благоприятные период развития двигательных качеств

Таблица 25

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			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

В таблице представлены сенситивные периоды развития двигательных способностей в многолетнем периоде подготовки спортсмена — от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, продолжительность которого составляет 12-14 лет. За этот период спортсмен проходит качественно различные периоды индивидуального формирования.

Исследование онтогенеза в этом аспекте привело к выявлению динамики в возрастных зонах и особенностей морфофункциональных изменений организма в пределах различных периодов. Определено, в частности, что различные органы и системы организма формируются, созревают, развиваются на протяжении рассматриваемого периода неравномерно.

Тренировочный этап охватывает возраст 9-13 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений, повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы.

Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 17-20 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стон и кисти, заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении приведенных данных, можно выделить примерные возрастные границы на период обучения на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных фигуристов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных фигуристов.

Такой подход обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более специфические задачи подготовки. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена и специализации в основном соревновательном упражнении. Структура спортивной подготовки на данном этапе приобретает выраженные специализированные и индивидуальные черты, характеризующиеся гибкостью использования основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. В связи с вышесказанным в течение всего периода проводится оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рационализации структуры учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и должном медико-биологическом контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса - комплексная задача тренировки, всестороннего развития. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одни период интенсивно развиваются одни качества и психические состояния, в другой - совсем иные. Поэтому важно сохранить, поддержать, вовремя использовать эти состояния, с целью наиболее полного развития тех или иных качеств в сенситивные периоды. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

Следует при оценке состояния развития фигуристов опираться на следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития.

Оценка особенностей внешнего вида

Таблица 26

№ 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	короткие	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

Оценка подвижности в суставах

Таблица 27

№ №	Виды испытаний	Характеристика и оценка подвижности		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Подвижность тазобедренного сустава, Подъем ноги - вперед и в сторону	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч, 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 на 90°	Вращение влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
4	Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за стул	Хороший прогиб в пояснице по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице.
5	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

Успешное совершенствование соревновательной деятельности необходимо вести с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Подготовка строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в процессе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом - быстрота и т.д. Эти сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств и тренер должен в своей работе активно их развивать, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а тем более у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую, скоростную, скоростно-силовую подготовку, упражнения на развитие быстроты, гибкости, координации движений. Высокий уровень развития аэробных возможностей позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы.

Все вышеперечисленные стороны подготовки спортсменов взаимосвязаны, поэтому стратегия и тактика подготовки фигуристов различных возрастов состоит в учете всех этих составляющих.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ технике по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- для перехода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) необходимо выполнить спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд», сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

Длительность периода 3 года.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоритической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- для перехода на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо выполнить спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта», сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях, пройти спортивную подготовку на тренировочном этапе по данному виду спорта в Учреждении или организации осуществляющей спортивную подготовку не менее 3-х лет.

Длительность периода 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья;
- для перехода на этап высшего спортивного мастерства необходимо выполнить спортивное звание - «мастера спорта России», сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства по данному виду спорта в Учреждении или организации осуществляющей спортивную подготовку не менее 1-го года.

Длительность периода без ограничений.

Этап высшего спортивного мастерства:

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

Длительность периода без ограничений.

Обычно контрольно-переводные нормативы проводятся в конце учебного года.

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

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена:

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

Оценка технической подготовленности.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону(в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника – та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат — важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

Оценка тактической подготовленности.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Контроль за соревновательными и учебно-тренировочными воздействиями.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки.

Оперативный контроль – контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередного упражнения и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом и направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач.

Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы и т.п. Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки: перспективного - на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего - на мезоцикл, макроцикл, занятие; оперативного - на отдельное упражнение или их комплекс.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики, оценка работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных занятий, учет протекания восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла.

Этапный контроль – основными задачами являются определение, измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода учащегося на этап начальной подготовки 2 года

Таблица 28

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с(не менее 67 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с(не менее 32 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 114 см)
	Прыжок вверх с места(не менее 27 см)	Прыжок вверх с места(не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа за 60 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода учащегося на этап начальной подготовки 3 года

Таблица 29

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,8 с)	Бег на 30 м (не более 7,1с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с(не менее 69 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с(не менее 36 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 122 см)	Прыжок в длину с места(не менее 116 см)
	Прыжок вверх с места(не менее 28 см)	Прыжок вверх с места(не менее 25 см)
	Подъем туловища из положения лежа за60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа за 60 с (не менее 12 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 48 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 38 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода учащегося на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года

Таблица 30

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода учащегося на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года

Таблица 31

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 75 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 42 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 128 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 30 см)	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 44 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 34 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода учащегося на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,9 с)	Челночный бег 3x10 м(не более 9,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 80 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 45 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места(не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 32 см)	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 18 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибания рук упоре лежа за 60 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук упоре лежа за 60 с (не менее 11 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 43 см)	Выкрут прямых рук вперед- назад(ширина хвата не более 33 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода учащегося на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года

Таблица 33

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 100 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 50 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места (не менее 30 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа за 60 с (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 12 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 42 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 32 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода учащегося на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года

Таблица 34

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,9 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 120 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 60 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 160 см)	Прыжок в длину с места(не менее 150 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 38 см)	Прыжок вверх с места (не менее 32 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 23 раз)
	Сгибание и разгибания рукв упоре лежа за 60 с (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 41 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 31 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода спортсменана этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,5 с)	Бег на 60 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 6 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода учащегося на этап высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,9 с)	Бег на 60 м (не более 10,3 с)
	Бег 400 м (не более 81,3)	Бег 400 м (не более 84,5)
Координация	Вращение 5 оборотов(не более 2,77 с)	Вращение 5 оборотов(не более 2,55 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 175 см)	Прыжок в длину с места(не менее 169 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения, лежа в положение сед(не менее 16 раз)	
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах: №№ 28-36.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним планом сдачи контрольно – переводных нормативов. Результаты тестирования хранятся в Учреждении.

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.

Методические указания по организации и проведению тестирования

1) Бег 30 м., 60 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

2) Челночный бег 3 x 10 м. Проводится на ровной дорожке не менее 14-16 м. Начало и конец дистанции, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). В забеге принимают участие один или два человека, по команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к противоположной черте, касаются линию и возвращаются. Секундомер включают по команде «Марш!» и останавливают в момент пересечения линии. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся линии.

3) Бег 400 м., 1000 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

4) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

5) Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

6) Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

7) Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

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

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

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

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

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

13). Многоскоки 20 м. Многоскоки можно выполнять как с места, так и с разбега. Постановка ноги на отталкивание осуществляется активным загребаящим движением ноги «вниз - под себя – назад» для того чтобы как можно быстрее пройти фазу передней опоры, этому способствуют активные, мощные маховые движения ноги и рук.

После того как маховая нога выходит вперёд начинается активная фаза отталкивания, заканчиваясь полным выпрямлением толчковой ног и туловища, выведением сильно согнутой маховой ноги и рук какможно дальше вперёд. Плечи не должны опережать колёно маховой ноги.

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

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

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 Всеволожского 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 Всеволожского р-на, 2004г.;
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 2004г.;
4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 2009г.;
5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов- одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 2005г.;
6. Горбунова Г.М., Тишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод, письмо, Москва, ВНИИФЕ, 2009г.;
7. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 2005;
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 2004г.;
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 (СОТ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.;
12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 2004г.;
13. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 2000г.;
14. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 2006г.;
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.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСОВ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (Москомспорт) (<http://sport.mos.ru>);
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК»Москомспорта) (<http://cstsk.ru>);
4. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта (<http://vorobgori.mossport.ru>);
5. Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>);
6. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>);
7. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);
8. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);
9. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>);
10. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Соревнования – социальный феномен, без которого не мыслилось бы существование спорта. Основным продуктом спортивного соревнования является результат (занятое место, победа, зрелище).

Все проводимые соревнования являются основными или вспомогательными. К основным соревнованиям относятся те, по результатам которых определяется спортивная квалификация и присваиваются звания победителей или чемпионов. К вспомогательным соревнованиям относятся: контрольные, отборочные.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы формируется, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Самарской области, городского округа Тольятти.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении.

