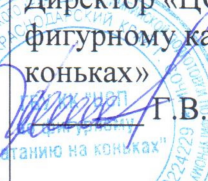


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО
КРАЯ «ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФИГУРНОМУ
КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ»**

Принято
на тренерском совете
«ЦОП по фигурному
катанию на коньках»
Протокол № 1
от 19 января 2018 года

«Утверждаю»
Директор «ЦОП по
фигурному катанию на
коньках»

Т.В. Ворпотинская



**Программа
спортивной подготовки по виду спорта
фигурное катание на коньках
(0500003611Я)**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по фигурному катанию на коньках, утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 38)*

Срок реализации Программы на этапах:
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
Совершенствования спортивного мастерства – неограничен;
Высшего спортивного мастерства – неограничен.

Ф.И.О. разработчиков Программы:
Урманов А.Е., Калашников И.В.,
Мелехин В.А., Монин К.А., Локтионова Т.Б.

Сочи 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4-5
1.1.	Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности	5-7
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	7-10
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	10-11
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	11
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	11-13
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	13
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	13-14
2.4.	Режимы тренировочной работы	15
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	16-17
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	18-19
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	19-21
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	21-24
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	24-27
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	27-28
2.11.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	28-37
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	37-41
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	41-45
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	45-59
3.3.	Планирование спортивных результатов	59-67
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	68-72

3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	72-76
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	76-80
3.7.	Планы применения восстановительных средств	80-82
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	82-83
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	83-84
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	85
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	85-87
4.2.	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	87-90
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	90-92
4.4.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	92-157
4.5.	Методические указания по организации тестирования.....	157-160
4.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	160-166
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	167
5.1.	Список литературных источников	167-168
5.2.	Перечень интернет ресурсов.....	169

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, утвержденного приказом Минспорта России от 30 августа 2013 года № 688. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с тренировочного этапа до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития фигурного катания на коньках и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области фигурного катания на коньках, освоение правил вида спорта, изучение истории фигурного катания на коньках, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по фигурному катанию на коньках

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

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

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

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание. Перечень спортивных дисциплин фигурного катания на коньках представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – фигурное катание на коньках (номер - код – 0500003611Я)

Дисциплины	Номер-код						
Одиночное катание (мужское, женское)	050	001	3	6	1	1	Я
Парное катание	050	002	3	6	1	1	Я
Спортивные танцы	050	003	3	6	1	1	Я
Синхронное катание	050	004	3	6	1	1	Я

Примечание. Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин фигурного катания на коньках обозначает пол и возрастную категорию занимающихся: Я – все категории.

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.

Синхронное фигурное катание.

Состав участников зависит от возрастной категории в которой выступают спортсмены. Максимальный состав включает в себя 16 человек и максимум 4-х запасных (официально – не более 6 мужчин, но некоторые турниры устанавливают иные правила, в том числе и по общему количеству).

В синхронном катании есть три возрастные категории. Самая младшая категория «Преновисы» - до 10 лет (выступают по 2 взрослому разряду). Далее идёт категория «Новисы» - до 15 лет (выступают по 1 взрослому разряду). Средняя категория «Юниоры» – до 19 лет (выступают по КМС), старшая категория с 18 лет и старше «Сеньоры» (выступают по МС). Основные элементы, выполняемые спортсменами: блок, линия, пересечение, синхронное вращение, колесо, круг (хоровод), попарные элементы, сольные элементы.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта фигурное катание на коньках учитываются:

- при составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Настоящая программа для ГБУ КК «ЦОП по фигурному катанию на коньках» составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий, согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 688 от 30 августа 2013 г. Федеральный стандарт разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 №50. ст.6242; 2011, №50, ст.7354; 2012, №53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст.3525; 2013, № 30, ст.4112).

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 Краснодарского края и России;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Основные критерии выполнения программных требований:

на этапе начальной подготовки (предварительная подготовка)

- систематические занятия спортом максимального числа детей и подростков;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- определение специализации.

на тренировочном этапе (начальная специализация в группах 1-3 годов спортивной подготовки, углубленная специализация в группах 3-5 годов спортивной подготовки):

- 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.

на этапе совершенствования спортивного мастерства (без ограничения продолжительности этапа):

- 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 Краснодарского края и Российской Федерации.
- **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 России.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по фигурному катанию на коньках 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;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий *в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта* кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку (*формулировка в соответствии с ФССП*).

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по фигурному катанию на коньках утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по фигурному катанию на коньках осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы этапного контроля.

Результатом сдачи нормативов этапного контроля является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по фигурному катанию на коньках и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в фигурному катанию на коньках содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по фигурному катанию на коньках предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, ступени).

Структура системы многолетней спортивной подготовки представлена в таблице № 2.

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	название	обозначение	продолжительность	Период
Одиночное катание, парное катание, спортивные танцы				
1	2	3	4	5
Базовой подготовки	этап начальной подготовки	НП	до 3 лет	предварительная подготовка (до года, свыше года подготовки)
	тренировочный этап (спортивной специализации)	ТЭ	до 5 лет	начальная специализация (до двух лет: 1-й год, 2-й год подготовки)
углубленная специализация (свыше двух лет: 3-й год, 4-й год, 5-й год подготовки)				
Максимальной реализации индивидуальных возможностей		этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений
	этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	достижение высшего спортивного мастерства	
Синхронное катание				
Базовой подготовки	этап начальной подготовки	НП	1 год	предварительная подготовка
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	тренировочный этап (спортивной специализации)	ТЭ	до 5 лет	начальная специализация (до двух лет: 1-й год, 2-й год подготовки)
				углубленная специализация (свыше двух лет: 3-й год, 4-й год, 5-й год подготовки)

1	2	3	4	5
	этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений	совершенствование спортивного мастерства
	этап высшего спортивного мастерства	ВСМ		достижение высшего спортивного мастерства

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

- 1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):
- 2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (три года):
- 4) этап высшего спортивного мастерства:

2. Нормативная часть

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках и составляет:

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься фигурному катанию на коньках. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) в синхронном катании формируется из фигуристов не моложе 7 лет, прошедших необходимую подготовку на предыдущих этапах одиночного катания на коньках и выполнивших контрольные нормативы по общефизической, специально-технической подготовке и имеющие норматив 2 юношеского разряда.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 10 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное

звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 12 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
(приложение № 1 ФССП по виду спорта)

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)	Min возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
НП	3	6	10 - 15
Т (СС)	5	7	5 - 8
ССМ	Без ограничений	10	3 - 4
ВСМ	Без ограничений	12	1 - 4
Синхронное катание на коньках			
НП	1	6	12
Т (СС)	5	7	12-20
ССМ	Без ограничений	10	12-14
ВСМ	Без ограничений	12	12-14

Примечание:

*максимальное количество занимающихся определяется организацией спортивной подготовки в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, программы спортивной подготовки и имеющимися условиями для ее реализации. (Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2014 года № 04-4-11/3873)

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках
(приложение № 2 ФССП по виду спорта)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	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

Рекомендуемые соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках в ГБУ КК «ЦОП по фигурному катанию на коньках»

№ п/ п	Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки					
		НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
		до одного года	Свыше одного года	этап начальной специализации (до двух лет)	этап углубленной специализации (свыше двух лет)		
1	Общая физическая подготовка (%)	29	29	22	12	11	11
2	Специальная физическая подготовка (%)	19	19	22	23	15	11
3	Техническая подготовка (%)	50	50	50	55	60	63
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1	2	3	4	4
5	Участие в соревнованиях, тренерская, и судейская практика (%)	1	1	4	7	10	11
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта фигурное катание на коньках представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по фигурному катанию на коньках
(приложение № 3 ФССП по виду спорта)

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Одиночное катание					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2	2	3	3	3	3
Отборочные	-	-	1	2-3	2-3	3
Основные	2	2	2	4-6	5	6
Спортивные танцы на льду						
Контрольные	2	2	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	3	3
Главные	2	2	1	1	1	2
Синхронное катание на коньках						
Контрольные	2	2	2	2	3	3
Основные	1	1	2	3	3	3
Главные	1	1	1	1	1	2

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фигурное катание на коньках
(приложение № 4 ФССП по виду спорта)

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.

2.4. Режимы тренировочной работы.

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта **фигурное катание на коньках** и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

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

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может

играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

С учетом специфики вида спорта фигурное катание на коньках определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **48 недель** тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **4 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по планам самостоятельной работы в период активного отдыха.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта фигурное катание на коньках представлены в таблице № 7.

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

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

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может

играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в фигурном катании на коньках от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по фигурному катанию на коньках на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
(приложение № 9 ФССП по виду спорта)**

Недельный объем тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа первого года спортивной подготовки может быть сокращен не более чем на 25 %

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства	
Количество часов в неделю	10	14	18	22	32	32
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14	14
Общее количество часов в год	520	728	936	1144	1664	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624	728	728

Примечание: На основании нормативного документа субъекта публично-правового образования Краснодарского края, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в фигурном катании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам фигурного катания на коньках;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам фигурного катания на коньках;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные Сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные Сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	

1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной Физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные Тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
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 организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурного катания на коньках организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки, указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 10.

Таблица № 9

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	CD проигрыватель (переносной)	Штук	1
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	5
3	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
5	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
6	Инвентарь для заливки и уборки	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	4
18	Станок хореографический	комплект	1
19	Стенка гимнастическая	штук	4

20	Степ для фитнеса	штук	10
21	Стойка для приседания со штангой	штук	1
22	Фишки для разметки площадки	штук	40
23	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24	Эспандер	штук	4

**Спортивный инвентарь передаваемый в
индивидуальное пользование**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Костюм для соревнований	штук	на занимающегося			1	1	2	1	2	1
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

4	Лезвия для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Налокотники	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Чехол для коньков	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Шорты защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п / п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм для соревнований	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Футболка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	ная		гося								
4	Чехол для коньков	штук	На заним ающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках приведены в таблице № 11

Таблица № 11

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Min* Количественный состав в соответствии с требованиями ФССП	Оптимальный* Количественный состав в соответствии с требованиями ФССП	Max* В соответствии с программой спортивной подготовки
НП	1 год	10	20-25	30
	2 год	10	20-25	30
	3 год	10	20-25	30
Т (СС)	1 год	5	8	10
	2 год	5	8	10
	3 год	5	8	10
	4 год	5	8	10
	5 год	5	8	10

ССМ	Без ограничений	3	5	8
ВСМ	Без ограничений	1	4	5
<i>Синхронное катание на коньках</i>				
		Min* В соответствии с программой спортивной подготовки	Оптимальный* В соответствии с программой спортивной подготовки	Max* В соответствии с программой спортивной подготовки
НП	1 год	10	15	15
Т(СС)	1,2,3,4,5	16	16-20	16-20
ССМ	Без ограничений	12	12	12
ВСМ	Без ограничений	12	12	12

Примечание: Минимальный и оптимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по фигурному катанию на коньках.

*Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта, программой спортивной подготовки и имеющимися условиями для ее реализации

В синхронном катании на коньках максимальный, оптимальный и минимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта, в соответствии с программой спортивной подготовки и имеющимися условиями для ее реализации

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	До одного года	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	Свыше одного года	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
		3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-

Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	2 юн.
		2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3-й год		
		4-й год		
		5-й год		
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
		2-й год		
		3-й год		
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Синхронное катание на коньках				
НП	1 год	1 год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки. Норматив «Юный фигурист»	-
Т(СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на этап спортивной подготовки Норматив «Юный фигурист»	-
		2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3-й год		
		4-й год		
		5-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	1 спортивный разряд «Новисы» на конец года
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта «Юниоры»

ВСМ	<i>Высшего спортивног о мастерства</i>	Без ограничени й	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса «Сеньоры»
-----	--	------------------------	--	---

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- **работа по планам самостоятельной работы**
- **спортсменами в праздничные дни;**
- **нахождения тренера в отпуске и командировках.**

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

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

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годовичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годовичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годовичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годовичного или полугодовичного.

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

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

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

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

состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

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

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

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

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

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

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке

же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

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

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический

мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

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

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

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

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

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

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

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде

используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

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

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

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

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок,

так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

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

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

3. Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в фигурном катании. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице № 13.

Таблица № 13

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств
в соответствии с видом спорта

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			

Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные Способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Примечание: с учетом специфики вида спорта можно добавить двигательные качества, которые развиваются в данном виде спорта.

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 7-12 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (15-20 лет) практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп 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 спортивной подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

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 спортивной подготовки 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 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 тренировочного процесса, в 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.

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 тренировочный 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. Главное – умело спланировать и организовать тренировочный процесс и управлять им, не забывая об индивидуальных особенностях спортсмена.

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

ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧАСТИЕ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

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

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач, перечню тренировочных сборов приведенной в таблице 6.

Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, медицинского обеспечения и

мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами центра спортивной подготовки, нормативными актами Минспорта Краснодарского края, Минспорта РФ;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку несут расходы по организации и проведению тренировочных занятий, тренировочных сборов, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА И ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и проведения соревнований необходимо наличие ледовых арен определенных параметров.

Для обеспечения специализированной подготовки необходим тренажерный зал, а так же зал хореографии, оборудованный зеркалами. Для тренировочных занятий, тренировок по отработке технических элементов сложных спортивных движений фигуристов с применением новых спортивных технологий необходим небольшой спортзал.

В составе спортсооружений с ледовыми аренами, площадками, полями предусматриваются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

Центр спортивной подготовки осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (табл. 11, 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (табл. 13).

ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Центр спортивной подготовки, осуществляющий спортивную подготовку, должен соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязательное наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии организации, осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются лица прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении тренировок и спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках спортсмены должны соблюдать правила поведения, расписание тренировок, установленные режимы тренировок и отдыха.

Спортивные соревнования проводятся по согласованию с руководителем ГБУ КК «Многофункциональный комплекс», в присутствии медицинского персонала, тренеров и судейской коллегии.

При проведении тренировок и соревнований по фигурному катанию на коньках возможно воздействие на спортсмена следующих опасных факторов: переохлаждение, травмы при ненадежном креплении коньков на ботинках; потертости ног при неправильной подгонке ботинок; травмы при падении на лед и при столкновении спортсменов друг с другом.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации ЦОП. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе тренировки спортсмены должны соблюдать порядок проведения тренировок и правила личной гигиены.

Тренеры и спортсмены, участники спортивного соревнования обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми спортсменами, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом соревнований и тренировок.

Проверить исправность инвентаря и подгонять крепление коньков к ботинкам. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

Проверить подготовленность льда, площадки, отсутствие в месте проведения тренировки опасностей, которые могут привести к травме.

Надеть легкую, теплую не стесняющую движений спортивную одежду для тренировки, или костюмы для выступлений.

Требование безопасности во время тренировки и спортивных соревнований.

Выходить на лед аккуратно, держась одной рукой за борт коробки.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера.

Без разрешения тренера запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

Соблюдать интервал при движении на коньках по ледовой площадке 3-4 метра.

При падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.

Во избежании потертостей ног не кататься на коньках в тесной или слишком свободной обуви.

Не выходить на лед во время заливки.

Требования охраны труда при несчастных случаях, в аварийных и экстремальных ситуациях.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать детей из тренировочного зала или ледовой арены, сообщить о пожаре администрации ЦОП и в МЧС.

При получении травмы оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь или отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации ЦОП.

При обнаружении на льду посторонних предметов, а также других травмоопасных факторов принять меры к их устранению, и сообщить об этом администрации ЦОП.

Требования охраны труда по окончании тренировки.

Организованно покинуть место проведения тренировки. (тренер выходит последним).

Выключить электрические звукопроводящие устройства, свет.

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

Снять и зачехлить коньки, переодеться, вымыть с мылом руки.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в *примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 14.*

ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

На протяжении всего периода спортивной подготовки в Центре спортивной подготовки занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая. Соотношение общей и специальной физической подготовки определяется в первую очередь задачами этапов. Так, в соответствии с основными задачами этапа начальной подготовки это повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80% от общего

объема тренировочной работы.

На тренировочном этапе значительно возрастает объем технической подготовки на льду и в зале. Объемы технической подготовки возрастают от 40 до 55% за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 20 до 10%, а специальной от 40 до 35%. Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнения сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Таблица № 14

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
тренировочных занятий по фигурному катанию на коньках, из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	9до 2	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																	
		НП				Т										ССМ		ВСМ	
		до		Свыше		Этап				этап									
		одного года		одного года		начальной специализации (до 2 лет)				углубленной специализации (свыше 2 лет)									
		1 год		2-3 годы		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		Без ограничений		Без ограничений	
(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Общая физическая подготовка (%)	151	29	181	29	183	22	183	22	137	12	137	12	137	12	160	11	183	11
2	Специальная физическая подготовка (%)	99	19	118	19	183	22	183	22	263	23	263	23	263	23	218	15	183	11
3	Техническая подготовка (ледовая), хореографическая подготовка	260	50	312	50	416	50	416	50	629	55	629	55	629	55	874	60	1048	63
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	1	6	1	16	2	16	2	34	3	34	3	34	3	58	4	67	4
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	5	1	7	1	34	4	34	4	81	7	81	7	81	7	146	10	183	11

8. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	520	100	624	100	832	100	832	100	1144	100	1144	100	1144	100	1456	100	1664	100
9. Количество часов в неделю	10		12		16		16		22		22		22		28		32	
10. Количество тренировок в неделю	4		4		7		7		10		10		10		10		10	
11. Общее количество тренировок в год	208		208		364		364		520		520		520		520		520	

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

Переводные и контрольные испытания (тестирования) проводятся ежегодно. Конкретные сроки переводных и контрольных испытаний устанавливаются приказом директора в зависимости от этапа тренировочной группы и календарного плана спортивных мероприятий.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Проведение начального отбора занимающихся.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие личности, физических способностей, укрепление здоровья.
4. Воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и др.
5. Обучение технико-тактическим действиям в условиях тренировочной работы соревнований.
6. Обучение навыкам соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований.

Задачи тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

1. Повышение общей физической подготовленности (силы, гибкости, спортивно-силовых показателей).
2. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.
3. Разносторонняя физическая подготовка.
4. Повышение уровня функциональных возможностей.
5. Включение средств специальной физической подготовки.
6. Расширение арсенала тактических вариантов ведения борьбы в забеге.
7. Совершенствование выполнения технических элементов.
8. Повышение уровня специальной физической работоспособности.
9. Развитие специальных физических качеств.
10. Улучшение спортивных результатов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
2. Дальнейшее повышение объема специальных тренировочных нагрузок.
3. Увеличение количества соревнований различного уровня.
4. Обратить особое внимание на проведение восстановительных мероприятий.
5. Осуществление постоянного медико-биологического контроля за состоянием здоровья спортсменов.
6. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
7. Достижение спортивных результатов КМС и МС.

Из года в год повышается объем тренировочных нагрузок на техническую, тактическую, специальную физическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на ОФП.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства

1. Дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений, в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы.
2. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов для

преодоления возрастающих нагрузок.

3. Овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня.

4. Овладение 3-4 уровнем исполнения соревновательных упражнений короткой и произвольной программ одиночного и парного катания, элементами оригинального и произвольного танцев.

5. Достижение спортивных разрядов МС и МСМК, включение в состав сборных команд Краснодарского края и России.

Цель этого этапа – достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов. Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости. С этой целью необходимо проводить тренировочные мероприятия по специальной подготовке в условиях среднегорья.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений для каждого вида подготовки.

Средства физического воспитания на этапе начальной подготовки

Этот этап 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, перекувы, мостик; внезапные остановки, изменения направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски мяча в различных положениях; игры и эстафеты.
- для развития координации: разнообразие 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)

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 и т.п.

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

План-схема подготовки

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам, микро, мезо- и макроциклам- основным структурным блокам планирования

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

В программе приведены примерные план-графики тренировочного процесса. Для более детального планирования годичного цикла используется календарная линейка с делением на месяцы и недели. Ее назначение в планировании количественных и качественных показателей организации и содержании тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

План-схема должна иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На тренировочном этапе (1-2-й год спортивной подготовки) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание сосредоточено на разносторонней физической подготовке, повышении уровня функциональных возможностей, включении средств специальной физической подготовки, расширении арсенала тактико-технических приемов, совершенствовании навыков и умений.

На 3-5 годах спортивной подготовки в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл планируется исходя из сроков проведения основных соревнований сезона. На

данном этапе, наряду с увеличением общего количества часов, отведенных на тренировку, следует увеличивать время на повышение объема специальных нагрузок и на восстановительные мероприятия.

Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять физиотерапевтические, медикаментозные и др. средства восстановления.

Направленность недельных микроциклов на этапе начальной подготовки

1. Общеподготовительный этап

- 1-й день - технико-тактическая подготовка
- 2-й день
- 3-й день - физическая подготовка
- 4-й день
- 5-й день - технико-тактическая подготовка
- 6-й день

2. Специально-подготовительный этап

- 1-й день - технико-тактическая подготовка
- 2-й день
- 3-й день - физическая подготовка
- 4-й день
- 5-й день - технико-тактическая подготовка
- 6-й день - соревновательная практика
- 7-й день

3. Соревновательный период

- 1-й день - технико-тактическая подготовка
- 2-й день
- 3-й день - физическая подготовка
- 4-й день
- 5-й день - технико-тактическая подготовка
- 6-й день - соревновательная практика
- 7-й день

Примерная направленность недельных микроциклов 1-го года спортивной подготовки на тренировочном этапе

1. Общеподготовительный этап

- 1-й день - технико-тактическая подготовка
- 2-й день - физическая подготовка
- 3-й день - физическая подготовка
- 4-й день - технико-тактическая подготовка
- 5-й день - технико-тактическая подготовка
- 6-й день - физическая подготовка
- 7-й день

2. Специально-подготовительный этап

- 1-й день - физическая подготовка
- 2-й день - физическая подготовка
- 3-й день - технико-тактическая подготовка
- 4-й день
- 5-й день - физическая подготовка
- 6-й день - соревновательная практика
- 7-й день

3. Соревновательный период

- 1-й день - тактико-техническая подготовка
- 2-й день - физическая подготовка
- 3-й день - тактико-техническая подготовка
- 4-й день
- 5-й день - тактико-техническая подготовка
- 6-й день - соревновательная практика
- 7-й день - соревновательная практика

Примерный план-график спортивной подготовки фигуристов на этапе начальной подготовки (ЭНП-1)

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Количество тренировочных дней	18	18	18	18	16	15	15	18	18	18	18	18	208
Количество тренировок	18	18	18	18	16	15	15	18	18	18	18	18	208
Объем по видам подготовки (час)													
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	13	13	14	12	12	12	11	13	13	13	14	151
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	9	8	8	7	8	8	8	8	9	9	9	99

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1		1			1			1		1		5
Техническая (лед) хореографическая подготовка	22	24	24	24	21	-	21	23	24	25	25	25	260
Переводные и контрольные испытания				X	X						X	X	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	2	1									1	5
ИТОГО:	40	48	47	46	39	21	43	44	46	47	48	49	520

Примерный план-график спортивной подготовки фигуристов на этапе начальной подготовки (ЭНП-2, ЭНП-3)

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Количество тренировочных дней	19	18	18	18	16	15	15	16	18	18	18	19	208
Количество тренировок	19	18	18	18	16	15	15	16	18	18	18	19	208
Объем по видам подготовки (час)													
Общая физическая подготовка(ОФП)	17	16	15	15	14	13	13	14	15	16	16	17	181
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	12	11	9	8	8	8	8	9	10	10	13	118

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1		1					1	1		1	6
Техническая (лед) хореографическая подготовка	30	29	29	29	29	-	23	23	30	30	30	30	312
Переводные и контрольные испытания				X						X	X		
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	2	1	1							1	1	7
ИТОГО:	61	60	56	55	51	21	44	45	55	57	57	62	624

Примерный план-график спортивной подготовки фигуристов на тренировочном этапе (ТЭ-1, ТЭ-2)

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Количество тренировочных дней	22	28	28	28	22	22	28	22	28	28	28	28	312
Количество тренировок	25	32	32	32	25	25	25	32	34	34	34	34	364
Объем по видам подготовки (час)													
Общая физическая подготовка(ОФП)	13	16	16	16	15	13	13	13	17	17	17	17	183
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	17	15	16	15	13	13	13	17	17	17	17	183

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
Техническая (лед) хореографическая подготовка	37	38	38	38	38	-	35	37	38	39	39	39	416
Переводные и контрольные испытания												X	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	5	5					1	5	5	5	5	34
Восстановительные мероприятия (кол-во)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
ИТОГО:	68	78	75	71	69	27	62	65	78	79	80	80	832

Примерный план-график спортивной подготовки фигуристов на тренировочном этапе (ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5)

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Количество тренировочных дней	28	28	28	28	22	22	22	22	28	28	28	28	312
Количество тренировок	47	47	47	47	36	36	36	36	46	48	47	47	520
Объем по видам подготовки (час)													
Общая физическая подготовка(ОФП)	13	13	13	12	9	9	9	9	12	13	13	12	137
Специальная физическая подготовка (СФП)	24	23	23	23	19	19	19	19	23	24	24	23	263
Тактическая, теоретическая	3	3	3	3	3	-	3	3	3	3	3	4	34

я, психологическая подготовка													
Техническая (лед) хореографическая подготовка	58	58	60	60	48	11 (хор)	48	48	58	60	60	60	629
Переводные и контрольные испытания					X						X	X	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	9	8	8	8			8	8	8	8	8	81
Восстановительные мероприятия (кол-во)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
ИТОГО	106	106	107	106	87	39	79	87	104	108	108	107	1144

**Примерный план-график спортивной подготовки фигуристов на этапе
совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)**

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Количество тренировочных дней	29	29	29	29	22	22	22	22	28	29	29	28	318
Количество тренировок	54	54	54	52	24	24	24	24	54	52	52	52	520
Объем по видам подготовки (час)													
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	16	16	16	8	8	8	8	16	16	16	16	160
Специальная физическая подготовка (СФП)	22	22	20	20	12	12	12	12	20	22	22	22	218
Тактическая, теоретическая,	6	6	4	4	4	6	4	4	4	6	4	6	58

психологическая подготовка													
Техническая (лед) хореографическая подготовка	80	80	80	80	80	11 (хор)	70	70	80	80	81	82	874
Переводные и контрольные испытания					X						X	X	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	12	12	13	12	12	12	12	12	12	13	12	12	146
Восстановительные мероприятия (кол-во)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
ИТОГО	136	136	133	132	116	49	106	106	132	137	135	138	1456

Примерный план-график спортивной подготовки фигуристов на этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Количество тренировочных дней	29	29	29	29	22	22	22	22	28	29	29	28	318
Количество тренировок	54	54	54	52	24	24	24	24	54	52	52	52	520
Объем по видам подготовки (час)													
Общая физическая подготовка (ОФП)	18	17	18	18	10	10	10	10	18	18	18	18	183
Специальная физическая подготовка (СФП)	18	17	18	18	10	10	10	10	18	18	18	18	183
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	6	6	6	4	4	4	4	6	7	7	6	67
Техническая (лед)	96	96	96	96	92	8 (хор)	90	90	96	96	96	96	1048

хореографическая подготовка													
Переводные и контрольные испытания					X						X	X	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	17	16	17	17	12	12	12	12	17	17	17	17	183
Восстановительные мероприятия (кол-во)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
ИТОГО	156	152	155	155	128	44	126	126	155	156	156	155	1664

3.3. Планирование спортивных результатов

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

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта в фигурном катании на коньках;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте. Так, для женщин зона первых выступлений на чемпионатах мира приходится на возраст $15 \pm 2,1$, у мужчин – $16 \pm 1,9$ лет. Возрастная зона возможного снижения спортивных результатов находится примерно в одном диапазоне (у женщин этот возраст равен $17,6 \pm 1,8$, а у мужчин – $17,7 \pm 1$). Максимально возможные результаты сильнейшие фигуристы мира демонстрировали в возрасте $19 \pm 1,7$ у женщин и $20,4 \pm 2,8$ у мужчин. Была обнаружена слабая связь между спортивным результатом, показанным при первом выступлении на чемпионате мира и соответствующим этому результату возрастом, т.е. место, занятое при дебюте на чемпионате мира, не зависит от возраста фигуриста. Также не обнаружено связи между максимальным результатом, показанным спортсменом и соответствующим этому результату возрастом. Однако между возрастом начала выступлений на чемпионатах мира и возрастом, в котором был показан максимальный результат, обнаружена высокой силы связь. Следовательно, чем меньше был возраст спортсмена при его первом выступлении, тем меньший возраст соответствовал максимальному результату.

Наибольший прирост результатов отмечался у мужчин на 3-й год после первого выступления на чемпионате мира, у женщин – на 2-й и 3-й годы. Затем прирост результатов постепенно уменьшается к последнему году выступлений, причем у женщин средняя скорость прироста результатов выше, чем у мужчин.

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

Представители спортивных танцев на льду начали выступать на Олимпийских играх с 1976 года. Средний возраст женщин составляет 26,5 лет,

а мужчин – 29,6 лет. Возрастные границы олимпийских чемпионов колеблются в диапазоне у женщин: от 23 до 30 лет, а у мужчин от 26 до 32 лет. У партнеров разница в возрасте составляет в среднем 6 лет.

В женском одиночном катании средний возраст участниц Олимпийских игр значительно ниже в сравнении с представительницами парного катания и спортивных танцев на льду. Он составляет 19,6 лет, при минимальном (16 лет) и максимальном (23 года) значениях.

В мужском одиночном катании средний возраст составляет 23,5 года, при минимальном и максимальном значениях 21 и 27 лет соответственно.

Чтобы добиться успеха в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст достижения первых результатов определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем физической подготовленности. Для достижения уровня мастера спорта требуется, как правило, не менее 8-12 лет даже очень одаренным фигуристам, если они начали заниматься спортом в 4-5 лет.

Спортивное звание мастера спорта России международного класса по фигурному катанию на коньках присваивается с 13 лет, в спортивной дисциплине «синхронное катание» – с 14 лет. Требования и условия их выполнения для присвоения данного звания приведены в таблице № 19.

Таблица № 19

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания
мастер спорта России международного класса

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место
1	2	3	4
Олимпийские игры	мужчины, женщины	одиночное катание, парное катание, спортивные танцы, командные соревнования	1-8
Чемпионат мира	мужчины, женщины	одиночное катание, парное катание, спортивные танцы	1-7
		синхронное катание	1-6
Чемпионат Европы	мужчины, женщины	одиночное катание, парное катание, спортивные танцы	1-6
Гран-При (финал)	мужчины, женщины	одиночное катание, парное катание, спортивные танцы	1-6
Первенство мира	юниоры (13-21 год), юниорки (13-19 лет)	одиночное катание, парное катание, спортивные танцы	1 <*>
		<*> Условие: занять 1-6 место на чемпионате России в календарном году	

Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	мужчины, женщины	одиночное катание, парное катание, спортивные танцы	1 <*>
		<*> Условие: в спортивных соревнованиях, проводимых по регламенту Гран-При, МСМК присваивается за 1-3 место	
		синхронное катание	1
Иные условия	для участия в спортивных соревнованиях спортсменов должен достичь установленного возраста в сезон (с 1 июля по 30 июня) проведения спортивных соревнований		

Использованные сокращения:

ЕКП – Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

МСМК – мастера спорта России международного класса.

Спортивное звание мастера спорта России по фигурному катанию на коньках присваивается с 12 лет, спортивный разряд кандидата в мастера спорта – с 10 лет; в спортивной дисциплине «синхронное катание»: мастер спорта России – с 14 лет, кандидат в мастера спорта – с 12 лет.

Требования и условия их выполнения для присвоения вышеназванных званий и разрядов приведены в таблице № 20.

Таблица № 20

Требования и условия их выполнения для присвоения
спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда
кандидата в мастера спорта

Статус спортивных соревнований, общекомандное место	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование: занять место	
			МС	КМС
1	2	3	4	5
Чемпионат России	мужчины, женщины	одиночное катание	1-10	
		парное катание, спортивные танцы	1-8	
		синхронное катание	1-2	
Кубок России (финал)	мужчины, женщины	одиночное катание	1-5	

1	2	3	4	5
		парное катание, спортивные танцы	1-3	
		синхронное катание		1-2
Первенство России	юниоры (13-21 год), юниорки (13-19 лет)	одиночное катание		1-10
		парное катание, спортивные танцы		1-8
	юниоры, юниорки (12-19 лет)	синхронное катание		1-3
	юноши (11-19 лет), девушки (11-17 лет)	парное катание, спортивные танцы		1-5
	юноши, девушки (10-15 лет)	синхронное катание		1-3
	юноши, девушки (10-15 лет)	одиночное катание		1
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	мужчины, женщины	одиночное катание	1-2 <*>	
			<*> Условие: в спортивных соревнованиях, проводимых по регламенту Кубка России, 1-3	
		парное катание, спортивные танцы	1-2 <*>	
			<*> Условие: в спортивных соревнованиях, проводимых по регламенту Кубка России, 1-3	
	юниоры (13-21 год), юниорки (13-19 лет)	одиночное катание		1-3 <*>
			<*> Условие: в спортивных соревнованиях, проводимых по регламенту Кубка России, 1-5	
	юниоры (13-21 год), юниорки (13-19 лет)	парное катание, спортивные танцы		1-2 <*>
			<*> Условие: в спортивных соревнованиях, проводимых по регламенту Кубка России, 1-3	

1	2	3	4	5
	юниоры, юниорки (12-19 лет)	синхронное катание		1-2
	юноши, девушки (10-15 лет)	синхронное катание		1
Чемпионат федерального округа, г. Москвы, г. Санкт- Петербурга, занявшие в предыдущем году на чемпионате России 1-2 общекорандное место	мужчины, женщины	одинокое катание, парное катание, спортивные танцы	1-2	
Первенство федерального округа (зональные отборочные соревнования), первенства г. Москвы, г. Санкт- Петербурга	юниоры (13-21 год), юниорки (13-19 лет)	одинокое катание		1-3
		парное катание, спортивные танцы		1-2
	юниоры, юниорки (12-19 лет)	синхронное катание		1-2
Кубок субъекта Российской Федерации (сумма этапов или финал)	мужчины, женщины, юниоры, юниорки	одинокое катание		1-3
		парное катание, спортивные танцы		1-2
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы, г. Санкт- Петербурга)	юниоры (13-21 год), юниорки (13-19 лет)	одинокое катание		1-2
		парное катание, спортивные танцы		1
Иные условия	1. В короткой программе в одиноким катании и парном катании средняя оценка бригады спортивных судей за качество исполнения всех прыжковых элементов, в парном катании – поддержек и выбросов должна быть не ниже оценки спортивного судьи.			
	2. Необходимо выполнить все элементы, предусмотренные классификационной программой для МС, КМС, раздельно в короткой и произвольной программах.			

1	2	3	4	5
	3. Для присвоения МС по итогам всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, учитывается общее количество спортсменов в спортивной дисциплине данного спортивного соревнования. 4. Для присвоения МС (за исключением международных спортивных соревнований) необходимо 7 спортивных судей всероссийской категории, для присвоения КМС – 5. 5. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в сезон (с 1 июля по 30 июня) проведения спортивных соревнований. 6. Требование считается выполненным при соблюдении Классификационной программы по виду спорта «фигурное катание на коньках»			

Использованные сокращения:

ЕКП – Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

МС – мастера спорта России;

КМС – кандидат в мастера спорта.

I спортивный разряд по фигурному катанию на коньках присваивается с 9 лет, в спортивной дисциплине «синхронное катание» – с 10 лет.

II спортивный разряд присваивается с 8 лет.

Нормы и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов приведены в таблице № 21.

Таблица № 21

Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов

№ п/п	Спортивная дисциплина	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
		I		II		III		I		II		III	
		муж.	жен.	муж.	жен.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1.	Одиночное катание	не менее 90 баллов	не менее 80 баллов	не менее 65 баллов	не менее 60 баллов	УСС	УСС	УСС	УСС	УСС	УСС	УСС	УСС
	Условия выполнения норм	1. Требование считается выполненным при соблюдении Классификационной программы по виду спорта «фигурное катание на коньках» 2. Спортсмены могут выступать по имеющемуся спортивному разряду, юношескому спортивному разряду или по следующему спортивному разряду, юношескому спортивному разряду. 3. К выступлению по III юношескому спортивному разряду допускаются спортсмены, сдавшие норму «юный фигурист»											
2.	Парное катание	УСС	УСС										
	Условия выполнения норм	1. Требование считается выполненным при соблюдении Классификационной программы по виду спорта «фигурное катание на коньках». 2. Спортсмены могут выступать по спортивному разряду одного из партнеров или на спортивный разряд выше. 3. Средняя оценка бригады спортивных судей за качество исполнения всех поддержек, выбросов и прыжковых элементов должна быть не ниже оценки спортивного судьи											
3.	Спортивные танцы	УСС	УСС	УСС	УСС								
	Условия	1. Требование считается выполненным при соблюдении Классификационной программы по виду спорта											

	выполнения норм	«фигурное катание на коньках»											
		2. Спортсмены могут выступать по спортивному разряду одного из партнеров или на спортивный разряд выше.											
4.	Синхронное катание	УСС	УСС	УСС	УСС								
	Условия выполнения норм	1. Требование считается выполненным при соблюдении Классификационной программы по виду спорта «фигурное катание на коньках»											
		2. Команда, выступающая по I спортивному разряду, должна состоять от 12 до 16 человек с максимальным количеством запасных – 4 человека.											
		3. Команда, выступающая по II спортивному разряду, должна состоять из 12 человек с максимальным количеством запасных – 4 человека											

Использованные сокращения:

УСС – участие в официальном спортивном соревновании;

муж. – мужчины;

жен. – женщины;

юн. – юноши; дев. – девушки.

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

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами,

контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным

сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

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

В практике спорта высших достижений обычно 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.

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

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 годичного 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

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 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 знания своих соперников:

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

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной

готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования, изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место соревнований, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперников и подготовка к соревнованиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к соревнованиям. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на

предстоящих соревнованиях, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнований и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и

индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 15 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 15

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила фигурного катания на коньках, правила поведения на площадке и вне её, а также

начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного

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

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в фигурном катании на коньках.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по фигурному катанию на коньках представлены в таблице № 16

Таблица № 16

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по Фигурному катанию на коньках

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

Оценка особенностей внешнего вида

	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		Хорошо	Удовлетвор	Неудовлет
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	Значительное искривление	Х-образные, О-образные,

		искривлением голени	голени	Выступление Внутренних Надмыщелков Бедро
5	Полнота ног	Ниже средней упитанности	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
6	Форма таза	Узкий	Средний	Широкий

Оценка подвижности в суставах

№ №	Виды испытаний	Характеристика и оценка подвижности		
		хорошо	удовлетвор	Неудовлетвор
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 , но достает ладонями пол	Не Достает кончиками Пальцев до пола

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов центра. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ГБУ КК «ЦОП по фигурному катанию на коньках» в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в центре. При переходе спортсмена в другое спортивное учреждение она служит

основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

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

- бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.
- Бег на 1000 метров. м. Условия те же.
- Челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.
- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.
- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.
- Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.
- Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.
- Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старт. Положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.
- Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол. Испытуемый принимает положение упор лёжа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола; затем руки снова полностью выпрямить (и.п. – сгибание – разгибание- и.п.)

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15 минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального

результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод, особенно в группах юных фигуристов.

Предварительно все обследуемые спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочным занятиям.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки (отражаем комплексы в соответствии с ФССП)

1. *Бег 30 м (6 x 5 м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Челночный бег (3 x 10 м).* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. *Непрерывный бег в свободном темпе.* Проводится на беговой дорожке стадиона.

4. *Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

5. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. *Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине,* ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

7. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м со старта;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) бег 500 м;
- 4) непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.;
- 5) толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3м) правой рукой (не менее 4 м);
- 6) подтягивания на перекладине;
- 7) отжимания на брусьях;
- 8) подъем туловища лежа на полу;
- 9) прыжок в длину с места.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 100 м со старта;
- 2) бег 1000 м;

- 3) подтягивания на перекладине;
- 4) отжимания на брусьях;
- 5) прыжок в длину с места;
- 6) наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

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

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 100 м со старта;
- 2) бег 1000 м;
- 3) подтягивания на перекладине;
- 4) отжимания на брусьях;
- 5) прыжок в длину с места;
- 6) наличие спортивного звания «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон

подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

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

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом

основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

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

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают **контрольно-переводные нормативы**.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **этапного контроля**.

Результатом сдачи нормативов этапного контроля является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фигурное катание на коньках

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание на коньках;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах №25 -.

Таблица № 25

Нормативы общей физической и специальной физической

подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,8 с)	Бег на 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 00 с)	-
Техническое Мастерство	Обязательная техническая Программа	Обязательная техническая Программа
Спортивный разряд	Второй юношеский разряд	Второй юношеский разряд

Таблица № 17

Контрольные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки НП-1

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
------------------------	-------	-------	---------

		1 год	1 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	7,2	7,4
	2	7,4	7,6
	1	7,8	7,8
	0	7,9	7,9
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	9,7	9,8
	2	9,8	9,9
	1	9,9	10,0
	0	10,0	10,1
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	100	99
	2	99	98
	1	98	97
	0	97	96
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	24	22
	2	23	21
	1	22	20
	0	21	19
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	12	11
	2	11	10
	1	10	9
	0	9	8
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	11	7
	2	10	6
	1	9	5
	0	8	4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	49	49
	2	48	48
	1	47	47
	0	46	46
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	30	30
	2	29	29

	1	28	28
	0	27	27
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	45 и менее	45 и менее
	2	50	50
	1	55	55
	0	56 и более	56 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3 баллов по всем видам упражнений

По всем видам подготовки набрать не менее 13 баллов

Таблица № 18

Контрольно-промежуточные нормативы нормативы 1 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-1)

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

(количество раз в мин.)	1	10	9
	0	9	8
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	11	7
	2	10	6
	1	9	5
	0	8	4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	49	49
	2	48	48
	1	47	47
	0	46	46
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	30	30
	2	29	29
	1	28	28
	0	27	27
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	45 и менее	45 и менее
	2	50	50
	1	55	55
	0	56 и более	56 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Перебежка по кругу вперед/назад	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка..	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка..
	1	Неуверенность.отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка	Неуверенность.отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка
	0	Значительные погрешности в технике толчка , нарушение осанки, тихий ход	Значительные погрешности в технике толчка , нарушение осанки, тихий ход
Набрать не менее 1 балла			

«Пистолетик» вперед правая/левая нога	2	Резвый разбег, глубокий приседв пистолетике,скольжения, в позе не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.	Резвый разбег, глубокий приседв пистолетике,скольжения, в позе не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Перекидной	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
Набрать не менее 1 балла			
Циркуль вперед правая/левая нога	2	8 об.	8 об.
	1	5 об.	5 об.
	0	3 об.	3 об.
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений.
По всем видам подготовки набрать не менее 15 баллов

Таблица № 19

Контрольно-переводные нормативы 1 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-1)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	7,2	7,4
	2	7,4	7,6
	1	7,8	7,8
	0	7,9	7,9
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	9,7	9,8

	2	9,8	9,9
	1	9,9	10,0
	0	10,0	10,1
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	100	99
	2	99	98
	1	98	97
	0	97	96
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	24	22
	2	23	21
	1	22	20
	0	21	19
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	12	11
	2	11	10
	1	10	9
	0	9	8
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	11	7
	2	10	6
	1	9	5
	0	8	4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	49	49
	2	48	48
	1	47	47
	0	46	46
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	30	30
	2	29	29
	1	28	28
	0	27	27
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	45 и менее	45 и менее
	2	50	50
	1	55	55
	0	56 и более	56 и более

Набрать не менее 1 балла

Набрать не менее 3 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение перебежкой: по восьмерке вперёд, назад	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка..	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка..
	1	Неуверенность.отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка	Неуверенность.отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка
	0	Значительные погрешности в технике толчка , нарушение осанки, тихий ход	Значительные погрешности в технике толчка , нарушение осанки, тихий ход
Набрать не менее 1 балла			
Спирали: Ласточка, pistolетик в связке вперёд назад наружу или внутрь по кругу	2	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий приседв pistolетике,скольжения, в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперёд. Ребренность. Выход из положения pistolетик на одной ноге.	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий приседв pistolетике,скольжения, в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперёд. Ребренность. Выход из положения pistolетик на одной ноге.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в 1 оборот: перекидной , Сальхов, Тулуп в один оборот, Каскад или связка из них	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: на одной ноге	2	8 об.	8 об.
	1	5 об.	5 об.
	0	3 об.	3 об.
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений.

По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов. Выполнить норматив разряда «Юный фигурист»

Таблица № 20

Контрольные нормативы для зачисления в группы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-2)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	7,2	7,4
	2	7,4	7,6
	1	7,8	7,8
	0	7,9	7,9
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	9,7	9,8
	2	9,8	9,9
	1	9,9	10,0
	0	10,0	10,1
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	100	99
	2	99	98
	1	98	97
	0	97	96
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	24	22
	2	23	21
	1	22	20
	0	21	19
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	12	11
	2	11	10
	1	10	9
	0	9	8
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	11	7
	2	10	6
	1	9	5
	0	8	4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	49	49
	2	48	48
	1	47	47
	0	46	46
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	30	30
	2	29	29
	1	28	28
	0	27	27
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	45 и менее	45 и менее
	2	50	50
	1	55	55
	0	56 и более	56 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение перебежкой: по восьмерке вперёд, назад	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка..	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка..
	1	Неуверенность.отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка	Неуверенность.отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка
	0	Значительные погрешности в технике толчка , нарушение осанки, тихий ход	Значительные погрешности в технике толчка , нарушение осанки, тихий ход
Набрать не менее 1 балла			
Спирали: Ласточка, пистолетик в связке вперёд назад наружу или внутрь по кругу	2	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий приседв пистолетике,скольжения, в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперёд. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий приседв пистолетике,скольжения, в позах не менее 10 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперёд. Ребренность. Выход из положения пистолетик на одной ноге.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			

Прыжки в 1 оборот: перекидной , Сальхов, Тулуп в один оборот, Каскад или связка из них	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: на одной ноге	2	8 об.	8 об.
	1	5 об.	5 об.
	0	3 об.	3 об.
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений.
По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов. Выполнить
норматив разряда «Юный фигурист»

Таблица № 21

Контрольно-промежуточные нормативы 2 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-2)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,8	6,8
	2	7,3	7,3
	1	7,8	7,8
	0	7,9	7,9
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	8,9	9,0
	2	9,4	9,5
	1	9,9	10,0
	0	10,0	10,1
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	118	117
	2	108	107
	1	98	97
	0	97	96
Набрать не менее 1 балла			
	3	26	24
	2	24	22
	1	22	20

Прыжок вверх с места (см.)	0	21	19
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	14	13
	2	12	11
	1	10	9
	0	9	8
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	11	7
	2	10	6
	1	9	5
	0	8	4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений.

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	51	51
	2	49	49
	1	47	47
	0	46	46
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	32	32
	2	30	30
	1	28	28
	0	27	27
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	45 и менее	45 и менее
	2	50	50
	1	55	55
	0	56 и более	56 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3-х баллов по всем видам подготовки

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			

Тройки ВН, ВВ, НН, НВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
Набрать не менее 1 балла			
Спираль: Ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу	2	Ласточка: нога выше головы «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.	Ласточка: нога выше головы «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в 1 оборот: ритбергер, Сальхов, Тулуп в один оборот, Каскад или связка из них	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: в пистолетике (волчок)	2	8 об.	8 об.
	1	5 об.	5 об.
	0	3 об.	3 об.
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений.
По всем видам подготовки набрать не менее 15 баллов.

Таблица № 22

Контрольно-переводные нормативы 2 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-2)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,8	6,8
	2	7,3	7,3
	1	7,8	7,8
	0	7,9	7,9
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	8,9	9,0
	2	9,4	9,5
	1	9,9	10,0
	0	10,0	10,1
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	118	117
	2	108	107
	1	98	97
	0	97	96
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	26	24
	2	24	22
	1	22	20
	0	21	19
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	14	13
	2	12	11
	1	10	9
	0	9	8
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	11	7
	2	10	6
	1	9	5
	0	8	4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений.

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	51	51
	2	49	49
	1	47	47
	0	46	46

Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	32	32
	2	30	30
	1	28	28
	0	27	27
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	45 и менее	45 и менее
	2	50	50
	1	55	55
	0	56 и более	56 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3-х баллов по всем видам подготовки

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение Двукратные тройки по восьмёрке ВН, ВВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
Набрать не менее 1 балла			
Спирали: Ласточка, пистолетик в связке вперёд назад наружу или внутрь по кругу	2	Ласточка: нога выше головы «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.	Ласточка: нога выше головы «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в 1 оборот: ритбергер , Сальхов, Тулуп в один оборот, Каскад или связка из них	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.

	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: в пистолетике (волчок)	2	8 об.	8 об.
	1	5 об.	5 об.
	0	3 об.	3 об.
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений.

По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов. Выполнить норматив разряда «3-й юношеский»

Таблица №23

Контрольные нормативы для зачисления 3 года спортивной подготовки на этап начальной подготовки (ЭНП-3)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,8	6,8
	2	7,3	7,3
	1	7,8	7,8
	0	7,9	7,9
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	8,9	9,0
	2	9,4	9,5
	1	9,9	10,0
	0	10,0	10,1
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	118	117
	2	108	107
	1	98	97
	0	97	96
Набрать не менее 1 балла			
	3	26	24
	2	24	22
	1	22	20

Прыжок вверх с места (см.)	0	21	19
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	14	13
	2	12	11
	1	10	9
	0	9	8
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	11	7
	2	10	6
	1	9	5
	0	8	4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	51	51
	2	49	49
	1	47	47
	0	46	46
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	32	32
	2	30	30
	1	28	28
	0	27	27
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	45 и менее	45 и менее
	2	50	50
	1	55	55
	0	56 и более	56 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3-х баллов по всем видам подготовки

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение Двукратные тройки по восьмёрке ВН, ВВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.

	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
Набрать не менее 1 балла			
Спираль: Ласточка, пистолетик в связке вперёд назад наружу или внутрь по кругу	2	Ласточка: нога выше головы, соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.	Ласточка: нога выше головы, соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд.
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в 1 оборот: ритбергер, Сальхов, Тулуп в один оборот, Каскад или связка из них	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: в пистолетике (волчок)	2	8 об.	8 об.
	1	5 об.	5 об.
	0	3 об.	3 об.
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений.

По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов. Выполнить норматив разряда «3-й юношеский»

Таблица № 24

Контрольно-промежуточные нормативы 3 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-3)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,3	6,3
	2	6,8	6,8
	1	7,8	7,8
	0	7,9	7,0
Набрать не менее 1 балла			

Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,9	8,5
	2	8,4	9,0
	1	9,9	10,0
	0	10,0	10,1
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	128	127
	2	118	117
	1	98	97
	0	97	96
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	26	24
	2	24	22
	1	22	20
	0	21	19
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	16	15
	2	14	13
	1	10	9
	0	9	8
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	13	9
	2	11	7
	1	9	5
	0	8	4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений.

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	55	55
	2	51	51
	1	47	47
	0	46	46
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	36	36
	2	32	32
	1	28	28
	0	27	27
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	45 и менее	45 и менее
	2	50	50
	1	55	55
	0	56 и более	56 и более

Набрать не менее 1 балла

Набрать не менее 3-х баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Твизл ВН, ВВ, левая/правая нога.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
Набрать не менее 1 балла			
Спираль с включением корабликов и сложных поворотов	2	Ласточка: соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики	Ласточка: соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в 1 оборот: Флип в один оборот, Риттбергер в один оборот, Лутц в 1 оборот, Аксель 1,5 оборота, Каскад или связка из них	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.Для прыжка в 1,5 и 2 об.: недокрут ¼ об. На одну ногу	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.Для прыжка в 1,5 и 2 об.: недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: в ласточке (либела)	2	10 об.(6/6)	10 об.(6/6)

	1	8 об.(5/5)	8 об.(5/5)
	0	6 об. (3/3)	6 об. (3/3)
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений.

По всем видам подготовки набрать не менее 15 баллов.

Таблица № 25

Контрольно-переводные нормативы 3 года спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (ЭНП-3)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,3	6,3
	2	6,8	6,8
	1	7,8	7,8
	0	7,9	7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,9	8,5
	2	8,4	9,0
	1	9,9	10,0
	0	10,0	10,1
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	128	127
	2	118	117
	1	98	97
	0	97	96
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	26	24
	2	24	22
	1	22	20
	0	21	19
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	16	15
	2	14	13
	1	10	9
	0	9	8
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	13	9
	2	11	7
	1	9	5
	0	8	4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений.

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	55	55
	2	51	51
	1	47	47
	0	46	46
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	36	36
	2	32	32
	1	28	28
	0	27	27
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	45 и менее	45 и менее
	2	50	50
	1	55	55
	0	56 и более	56 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3-х баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение Тройки по восьмёрке ВН, ВВ, НН,НВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
Набрать не менее 1 балла			
Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	2	Ласточка: «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики	Ласточка: «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.

Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в 1 оборот: Флип в один оборот, Риттбергер в один оборот, Лутц в 1 оборот, Аксель 1,5 оборота, Каскад или связка из них	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжка в 1,5 и 2 об.: недокрут ¼ об. На одну ногу	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжка в 1,5 и 2 об.: недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения (либела)	2	10 об.(6/6)	10 об.(6/6)
	1	8 об.(5/5)	8 об.(5/5)
	0	6 об. (3/3)	6 об. (3/3)
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений.

По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов. Выполнить норматив разряда «2 Юношеский»

Таблица № 26

Контрольные нормативы для зачисления 1,2 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (ТЭ-1, ТЭ-2)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,3	6,3
	2	6,8	6,8
	1	7,8	7,8
	0	7,9	7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,9	8,5
	2	8,4	9,0
	1	9,9	10,0
	0	10,0	10,1
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	128	127
	2	118	117

	1	98	97
	0	97	96
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	26	24
	2	24	22
	1	22	20
	0	21	19
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	16	15
	2	14	13
	1	10	9
	0	9	8
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	13	9
	2	11	7
	1	9	5
	0	8	4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений.

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	55	55
	2	51	51
	1	47	47
	0	46	46
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	36	36
	2	32	32
	1	28	28
	0	27	27
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	45 и менее	45 и менее
	2	50	50
	1	55	55
	0	56 и более	56 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3-х баллов по всем видам упражнений

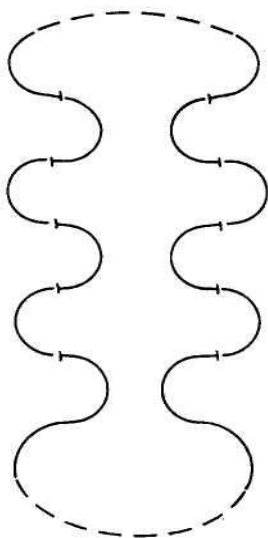
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			

Скольжение Тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
Набрать не менее 1 балла			
Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	2	Ласточка: соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики	Ласточка: соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в 1 оборот: Флип в один оборот, Риттбергер в один оборот, Лутц в 1 оборот, Аксель 1,5 оборота, Каскад или связка из них	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжка в 1,5 и 2 об.: недокрут ¼ об. На одну ногу	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжка в 1,5 и 2 об.: недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения (либела)	2	10 об.(6/6)	10 об.(6/6)
	1	8 об.(5/5)	8 об.(5/5)
	0	6 об. (3/3)	6 об. (3/3)
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений.

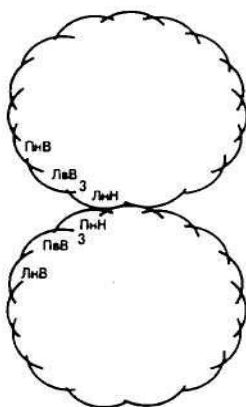
По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов. Выполнить норматив разряда «2 Юношеский»

Тесты по скольжению



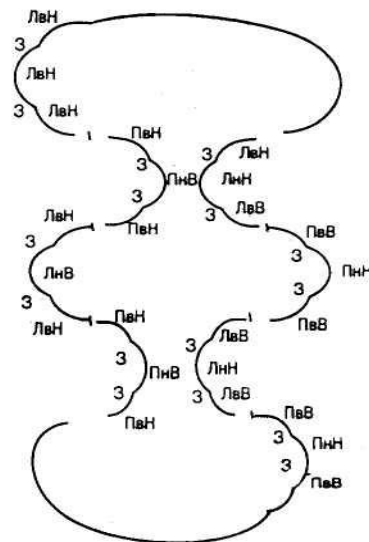
Тест № 1

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



Тест № 2

Петлевой поворот по восьмерке



Тест № 3

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

Таблица № 27

Контрольно-промежуточные нормативы 1,2 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (ТЭ-1, ТЭ-2)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,0	6,2
	2	6,4	6,6
	1	6,8	7,0
	0	6,9	7,1
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,8	7,9
	2	8,4	8,5
	1	9,0	9,1
	0	9,1	9,2
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	145	138
	2	135	128
	1	125	118
	0	124	117
Набрать не менее 1 балла			

Прыжок вверх с места (см.)	3	33	30
	2	31	28
	1	29	26
	0	28	25
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	21	20
	2	17	16
	1	13	12
	0	12	11
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	18	12
	2	16	10
	1	14	8
	0	13	7
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	79	79
	2	75	75
	1	71	71
	0	70	70
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	47	47
	2	43	43
	1	39	39
	0	38	38
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	35 и менее	25 и менее
	2	40	30
	1	45	35
	0	46 и более	36 и более
Набрать не менее 1 балла			

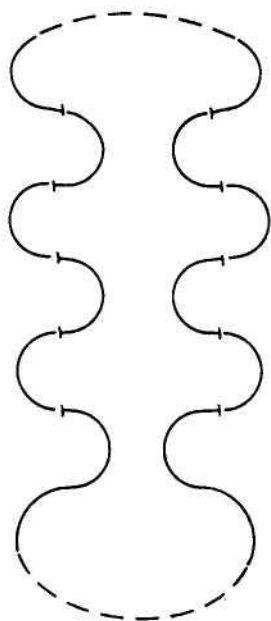
Набрать не менее 3-х баллов по видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			

Скольжение Тройки по восьмёрке ВН, ВВ, НН,НВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.				
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.				
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.				
Набрать не менее 1 балла							
Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	2	Ласточка: соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики	Ласточка: соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики				
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода				
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.				
Набрать не менее 1 балла							
		А	2С	2Т	А	2С	2Т
Прыжки	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет мягкое приземление с набором скорости на выезде		Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет мягкое приземление с набором скорости на выезде			
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу		Недокрут ¼ об. На одну ногу			
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжковв 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.		Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжковв 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.			
Набрать не менее 1 балла							
Вращения комбинированное	2	15 об.		15 об.			
	1	10 об.		10 об.			
	0	Менее 10об.		Менее 10об.			
Набрать не менее 1 балла							

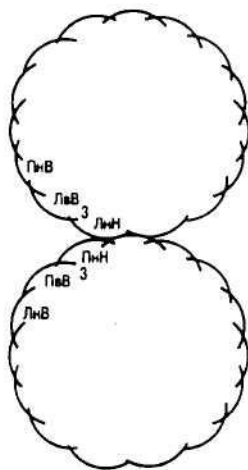
Набрать не менее 4-х баллов по всем видам упражнений
По всем видам подготовки набрать не менее 15 баллов.

Тесты по скольжению



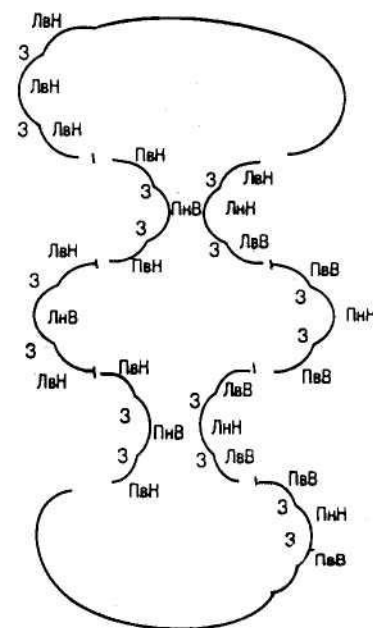
Тест № 1

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



Тест № 2

Петлевой поворот по восьмерке



Тест № 3

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

Таблица № 28

Контрольно-переводные нормативы 1,2 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (ТЭ-1, ТЭ-2)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,0	6,2
	2	6,4	6,6
	1	6,8	7,0
	0	6,9	7,1
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,8	7,9
	2	8,4	8,5
	1	9,0	9,1
	0	9,1	9,2
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	145	138
	2	135	128
	1	125	118
	0	124	117
Набрать не менее 1 балла			
	3	33	30

Прыжок вверх с места (см.)	2	31	28
	1	29	26
	0	28	25
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	21	20
	2	17	16
	1	13	12
	0	12	11
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	18	12
	2	16	10
	1	14	8
	0	13	7
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	79	79
	2	75	75
	1	71	71
	0	70	70
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	47	47
	2	43	43
	1	39	39
	0	38	38
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	35 и менее	25 и менее
	2	40	30
	1	45	35
	0	46 и более	36 и более
Набрать не менее 1 балла			

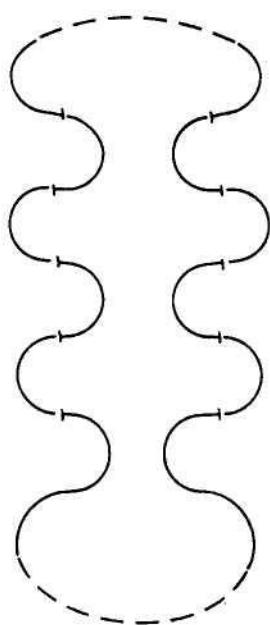
Набрать не менее 3-х баллов по видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			

Скольжение Тройки по восьмёрке ВН, ВВ, НН,НВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.				
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.				
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.				
Набрать не менее 1 балла							
Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	2	Ласточка: соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики	Ласточка: соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики				
	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода				
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.				
Набрать не менее 1 балла							
		A	2С	2Т	A	2С	2Т
Прыжки	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет мягкое приземление с набором скорости на выезде		Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет мягкое приземление с набором скорости на выезде			
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу		Недокрут ¼ об. На одну ногу			
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжковв 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.		Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжковв 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.			
Набрать не менее 1 балла							
Вращения комбинированное	2	15 об.		15 об.			
	1	10 об.		10 об.			
	0	Менее 10об.		Менее 10об.			
Набрать не менее 1 балла							

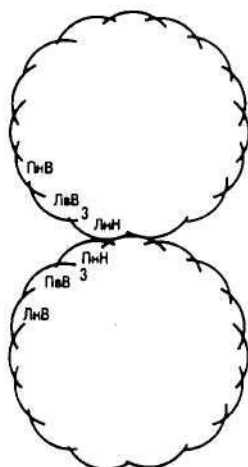
Набрать не менее 4-х баллов по всем видам упражнений
По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов. Выполнить норматив разряда «1 Юношеский» - «2 спортивный»

Тесты по скольжению



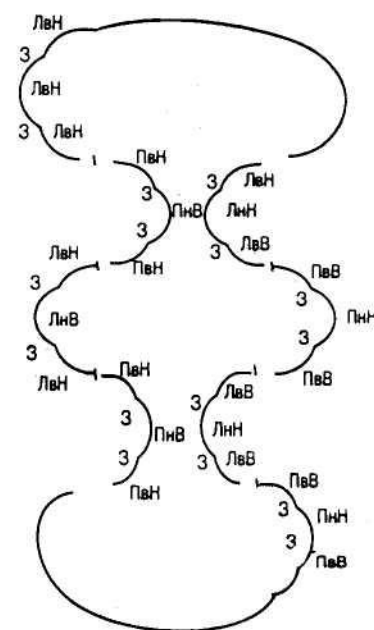
Тест № 1

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



Тест № 2

Петлевой поворот по восьмерке



Тест № 3

1. Двукратные тройки .вперед наружу
2. Двукратные тройки вперед Внутрь

Таблица № 29

Контрольные нормативы для зачисления на 3,4 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (ТЭ-3, ТЭ-4)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,0	6,2
	2	6,4	6,6
	1	6,8	7,0
	0	6,9	7,1
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,8	7,9
	2	8,4	8,5
	1	9,0	9,1
	0	9,1	9,2
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	145	138
	2	135	128
	1	125	118
	0	124	117
Набрать не менее 1 балла			

Прыжок вверх с места (см.)	3	33	30
	2	31	28
	1	29	26
	0	28	25
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	21	20
	2	17	16
	1	13	12
	0	12	11
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	18	12
	2	16	10
	1	14	8
	0	13	7
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	79	79
	2	75	75
	1	71	71
	0	70	70
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	47	47
	2	43	43
	1	39	39
	0	38	38
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	35 и менее	25 и менее
	2	40	30
	1	45	35
	0	46 и более	36 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3-х баллов по видам упражнений

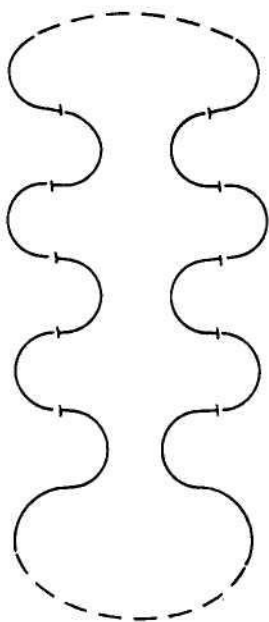
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			

Скольжение Тройки по восьмёрке ВН, ВВ, НН,НВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.				
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.				
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.				
Набрать не менее 1 балла							
Дорожка шагов (база)	2	Хорошая реберность, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении	Хорошая реберность, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении				
	1	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения				
	0	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.				
Набрать не менее 1 балла							
		A	2С	2Т	A	2С	2Т
Прыжки	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет мягкое приземление с набором скорости на выезде		Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет мягкое приземление с набором скорости на выезде			
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу		Недокрут ¼ об. На одну ногу			
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжковв 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.		Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжковв 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.			
Набрать не менее 1 балла							
Комбинированное вращение со сменой ноги 1ур.	2	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта		15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта			
	1	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты		10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты			

	0	Падение, менее 10 об.	Падение, менее 10об.
Набрать не менее 1 балла			

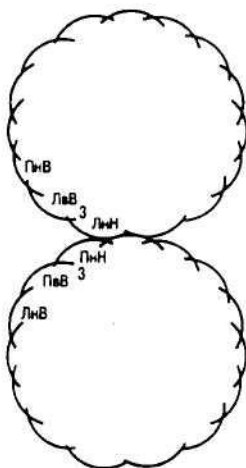
Набрать не менее 4-х баллов по всем видам упражнений
По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов. Выполнить норматив разряда «2 спортивный»

Тесты по скольжению



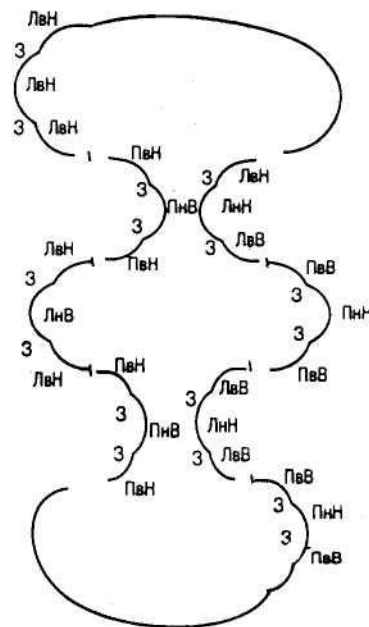
Тест № 1

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



Тест № 2

Петлевой поворот по восьмерке



Тест № 3

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

Таблица № 30

Контрольно-промежуточные нормативы 3,4 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (ТЭ-3, ТЭ-4)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3,4 год	3,4 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	5,6	5,8
	2	6,0	6,2
	1	6,8	7,0
	0	6,9	7,1
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,8	7,9
	2	8,2	8,3
	1	9,0	9,1
	0	9,1	9,2
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	165	158
	2	145	138

	1	125	118
	0	124	117
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	37	34
	2	33	30
	1	29	26
	0	28	25
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	25	24
	2	19	18
	1	13	12
	0	12	11
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	20	14
	2	17	11
	1	14	8
	0	13	7
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам упражнений набрать не менее 6 баллов

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3,4 год	3,4 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	91	91
	2	81	81
	1	71	71
	0	70	70
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	59	59
	2	49	49
	1	39	39
	0	38	38
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	35 и менее	25 и менее
	2	40	30
	1	45	35
	0	46 и более	36 и более
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам упражнений набрать не менее 3-х баллов

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3,4 год	3,4 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			

Скобы ВН, ВВ, НН, НВ. Чек-тау ВН, ВВ, НН, НВ.	2	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка
	1	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.
	0	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка, не выполнение рисунка
Набрать не менее 1 балла			
Дорожка шагов (1 уровень)	2	Хорошая реберность, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении	Хорошая реберность, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении
	1	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения
	0	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Каскады из прыжков 1А+2Т 2S+2Т	2	Лёгкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Комбинированное вращение со сменой ноги 2 ур.	2	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта
	1	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты
	0	Падение, менее 10 об.	Падение, менее 10 об.
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 15 баллов

Контрольно-переводные нормативы 3,4 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (ТЭ-3, ТЭ-4)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,0	6,2
	2	6,4	6,6
	1	6,8	7,0
	0	6,9	7,1
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,8	7,9
	2	8,4	8,5
	1	9,0	9,1
	0	9,1	9,2
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	145	138
	2	135	128
	1	125	118
	0	124	117
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	33	30
	2	31	28
	1	29	26
	0	28	25
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	21	20
	2	17	16
	1	13	12
	0	12	11
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	18	12
	2	16	10
	1	14	8
	0	13	7
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	79	79
	2	75	75
	1	71	71
	0	70	70

Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	47	47
	2	43	43
	1	39	39
	0	38	38
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	35 и менее	25 и менее
	2	40	30
	1	45	35
	0	46 и более	36 и более
Набрать не менее 1 балла			

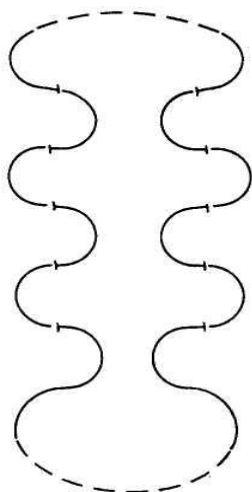
Набрать не менее 3-х баллов по видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Чок-тау ВН, ВВ, НН, НВ Крюки-выкрутки ВН, ВВ, НН, НВ	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
Набрать не менее 1 балла			
Дорожка шагов (1 уровень)	2	Хорошая реберность, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении	Хорошая реберность, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении
	1	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения
	0	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки, каскады из прыжков 1А+2Т 2Lo 2F	2	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу

	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Комбинированное вращение со сменой ноги 2 ур.	2	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта
	1	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты
	0	Падение, менее 10 об.	Падение, менее 10 об.
Набрать не менее 1 балла			

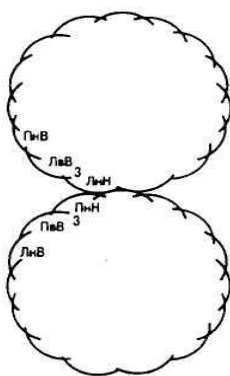
Набрать не менее 4-х баллов по всем видам упражнений
По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов. Выполнить норматив разряда «2 спортивный»

Тесты по скольжению



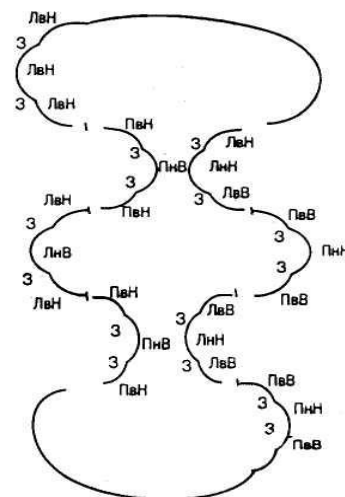
Тест № 1

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



Тест № 2

- Петлевой поворот по восьмерке



Тест № 3

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

Таблица № 32

Контрольные нормативы для зачисления на 5 год спортивной подготовки на тренировочном этапе (ТЭ-5)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,0	6,2
	2	6,4	6,6
	1	6,8	7,0
	0	6,9	7,1
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,8	7,9
	2	8,4	8,5
	1	9,0	9,1
	0	9,1	9,2
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	145	138
	2	135	128
	1	125	118
	0	124	117
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	33	30
	2	31	28
	1	29	26
	0	28	25
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	21	20
	2	17	16
	1	13	12
	0	12	11
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	18	12
	2	16	10
	1	14	8
	0	13	7
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год

Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	79	79
	2	75	75
	1	71	71
	0	70	70
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	47	47
	2	43	43
	1	39	39
	0	38	38
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперед назад (в см.)	3	35 и менее	25 и менее
	2	40	30
	1	45	35
	0	46 и более	36 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3-х баллов по видам упражнений

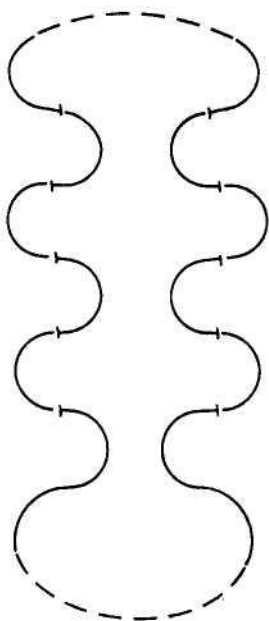
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1,2 год	1,2 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Чок-тау ВН, ВВ, НН, НВ Крюки-выкрутки ВН, ВВ, НН, НВ	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
Набрать не менее 1 балла			
Дорожка шагов (1 уровень)	2	Хорошая реберность, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении	Хорошая реберность, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении
	1	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения
	0	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			

Прыжки, каскады из прыжков 1A+2T 2Lo 2F	2	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Комбинированное вращение со сменой ноги 2 ур.	2	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта
	1	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты
	0	Падение, менее 10 об.	Падение, менее 10об.
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4-х баллов по всем видам упражнений

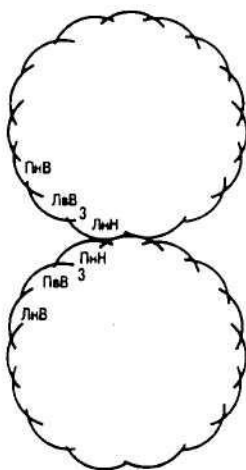
По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов. Выполнить норматив разряда «2 спортивный»

Тесты по скольжению



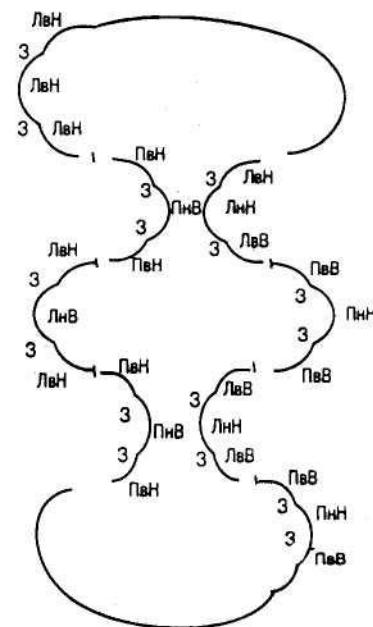
Тест № 1

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



Тест № 2

1. Петлевой поворот по восьмерке



Тест № 3

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

Таблица № 33

Контрольно-промежуточные нормативы 5 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (ТЭ-5)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		5 год	5 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	5,0	5,2
	2	5,8	6,0
	1	6,8	7,0
	0	6,9	7,1
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,3	7,4
	2	8,0	8,1
	1	9,0	9,1
	0	9,1	9,2
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	205	198
	2	165	158
	1	125	118
	0	124	117
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	45	42
	2	37	34
	1	29	26
	0	28	25
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	33	32
	2	23	22
	1	13	12
	0	12	11
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	22	16
	2	18	12
	1	14	8
	0	13	7
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		5 год	5 год
Специальная физическая подготовка			

Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	101	101
	2	91	91
	1	71	71
	0	70	70
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	79	79
	2	59	59
	1	39	39
	0	38	38
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперед назад (в см.)	3	35 и менее	25 и менее
	2	40	30
	1	45	35
	0	46 и более	36 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3-х баллов по всем видам упражнений

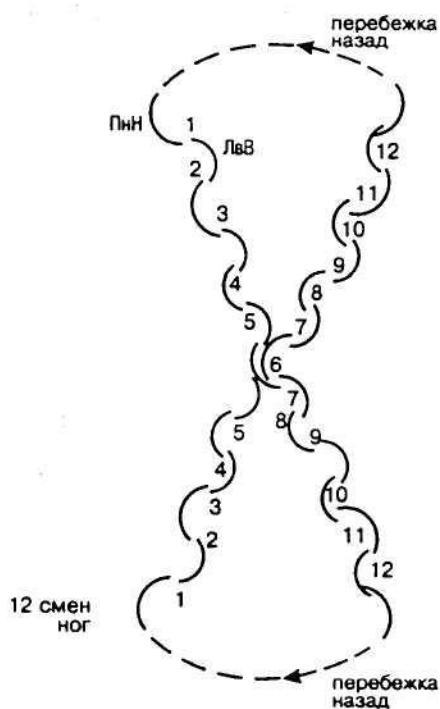
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		5 год	5 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Чок-тау ВН, ВВ, НН, НВ Крюки-выкрутки ВН, ВВ, НН, НВ	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
Набрать не менее 1 балла			
Дорожка шагов (2 уровень)	2	Хорошая реберность, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении	Хорошая реберность, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении
	1	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения
	0	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			

Прыжки, каскады из прыжков 2S+2T 2Lo 2Lz	2	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Комбинированное вращение со сменой ноги 3 ур.	2	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта
	1	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты
	0	Падение, менее 10 об.	Падение, менее 10 об.
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам упражнений набрать не менее 4 –х баллов

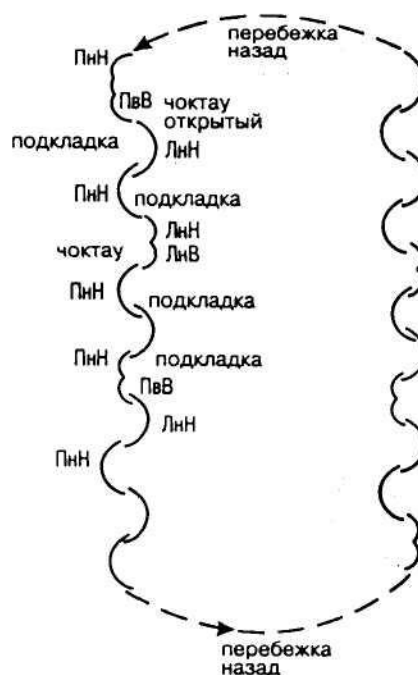
По всем видам подготовки набрать не менее 15 баллов.

Выполнить норматив разряда «2,1 спортивный разряд»



Тест № 1 (старшая группа)

Шаги Орлова по восьмерке

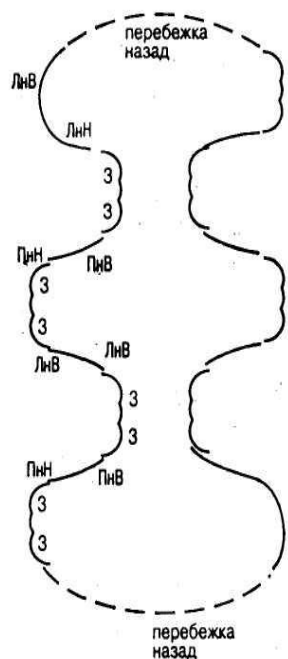


Тест № 2 (старшая группа)

Джаксоны по диагонали

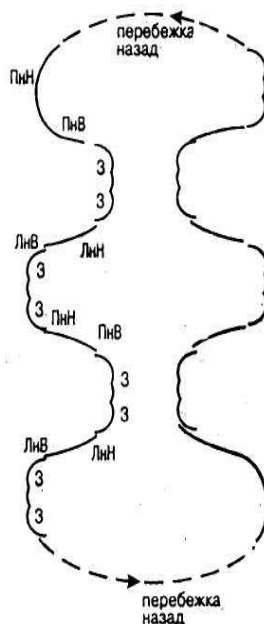
Серия шагов с тройкой назад наружу

и чоктау (чешский шаг)



Тест № 3 (старшая группа)

Серия шагов с перетяжками назад наружу



Тест № 4 (старшая группа)

Серия шагов с перетяжками назад внутрь

Таблица № 34

Контрольно-переводные нормативы 5 года спортивной подготовки на тренировочном этапе (ТЭ-5)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		5 год	5 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	5,0	5,2
	2	5,8	6,0
	1	6,8	7,0
	0	6,9	7,1
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,3	7,4
	2	8,0	8,1
	1	9,0	9,1
	0	9,1	9,2
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	205	198
	2	165	158
	1	125	118
	0	124	117
Набрать не менее 1 балла			
	3	45	42

Прыжок вверх с места (см.)	2	37	34
	1	29	26
	0	28	25
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	33	32
	2	23	22
	1	13	12
	0	12	11
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	22	16
	2	18	12
	1	14	8
	0	13	7
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений

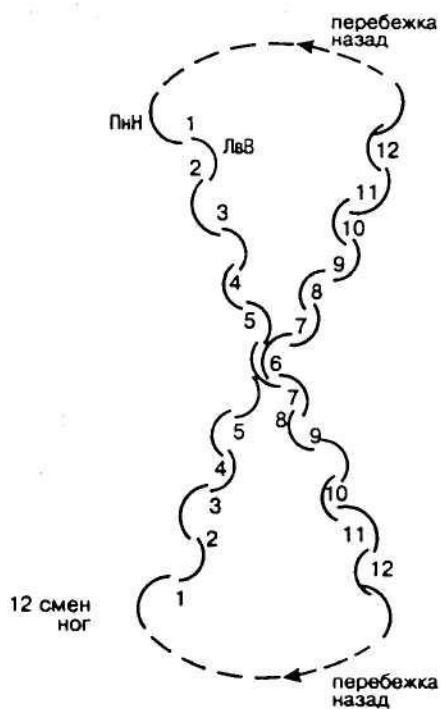
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		5 год	5 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	101	101
	2	91	91
	1	71	71
	0	70	70
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	79	79
	2	59	59
	1	39	39
	0	38	38
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	35 и менее	25 и менее
	2	40	30
	1	45	35
	0	46 и более	36 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3-х баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		5 год	5 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			

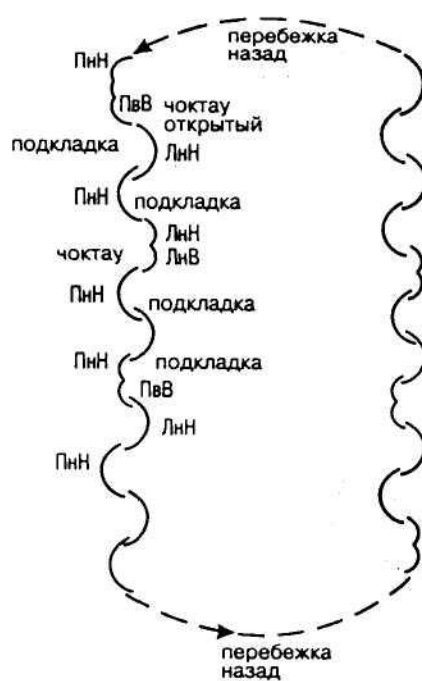
Чок-тау ВН, ВВ, НН, НВ Крюки-выкрюки ВН, ВВ, НН, НВ	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
Набрать не менее 1 балла			
Дорожка шагов (2 уровень)	2	Хорошая реберность, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении	Хорошая реберность, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении
	1	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения
	0	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки, каскады из прыжков 2S+2T 2Lo 2Lz	2	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Комбинированное вращение со сменой ноги 3 ур.	2	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта
	1	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты
	0	Падение, менее 10 об.	Падение, менее 10 об.
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам упражнений набрать не менее 4 –х баллов
По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов.
Выполнить норматив разряда «Кандидат в мастера спорта»



Тест № 1 (старшая группа)

Шаги Орлова по восьмерке

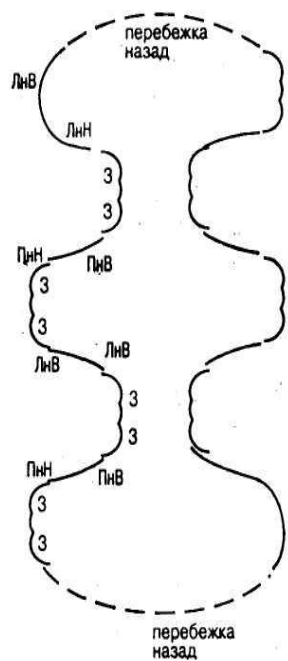


Тест № 2 (старшая группа)

Джаксоны по диагонали

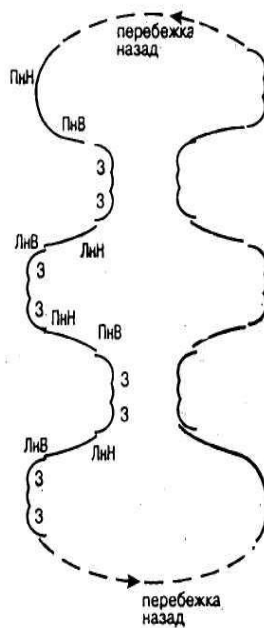
Серия шагов с тройкой назад наружу

и чоктау (чешский шаг)



Тест № 3 (старшая группа)

Серия шагов с перетяжками назад наружу



Тест № 4 (старшая группа)

Серия шагов с перетяжками назад внутрь

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,3 с)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 4 мин 60 с)	Бег на 1000 м (не более 4 мин 90с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине(не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое Мастерство	Обязательная техническая Программа	Обязательная техническая Программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица № 36

Контрольные нормативы для зачисления на этапы совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		5 год	5 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	5,0	5,2
	2	5,8	6,0
	1	6,8	7,0
	0	6,9	7,1
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,3	7,4
	2	8,0	8,1
	1	9,0	9,1
	0	9,1	9,2
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	205	198
	2	165	158
	1	125	118
	0	124	117
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	45	42
	2	37	34
	1	29	26
	0	28	25
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	33	32
	2	23	22
	1	13	12
	0	12	11
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	22	16
	2	18	12
	1	14	8
	0	13	7
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		5 год	5 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	101	101
	2	91	91
	1	71	71
	0	70	70

Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	79	79
	2	59	59
	1	39	39
	0	38	38
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	35 и менее	25 и менее
	2	40	30
	1	45	35
	0	46 и более	36 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3-х баллов по всем видам упражнений

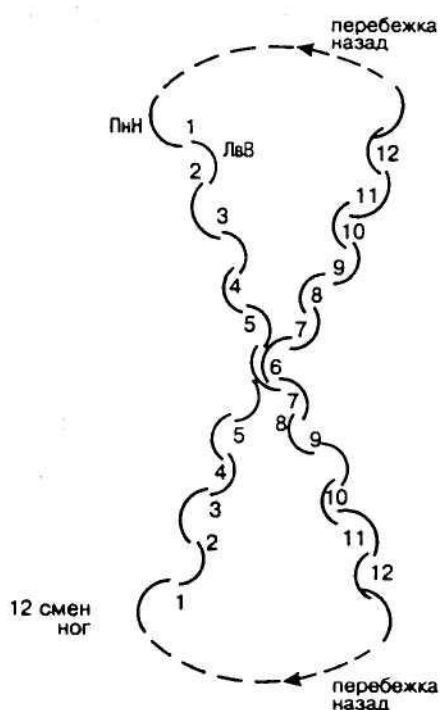
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		5 год	5 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Чок-тау ВН, ВВ, НН, НВ Крюки-выкрутки ВН, ВВ, НН, НВ	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
Набрать не менее 1 балла			
Дорожка шагов (2 уровень)	2	Хорошая реберность, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении	Хорошая реберность, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении
	1	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения
	0	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки, каскады из прыжков 2S+2T 2Lo	2	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу

2Lz	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Комбинированное вращение со сменой ноги 3 ур.	2	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта
	1	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты
	0	Падение, менее 10 об.	Падение, менее 10 об.
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам упражнений набрать не менее 4 –х баллов

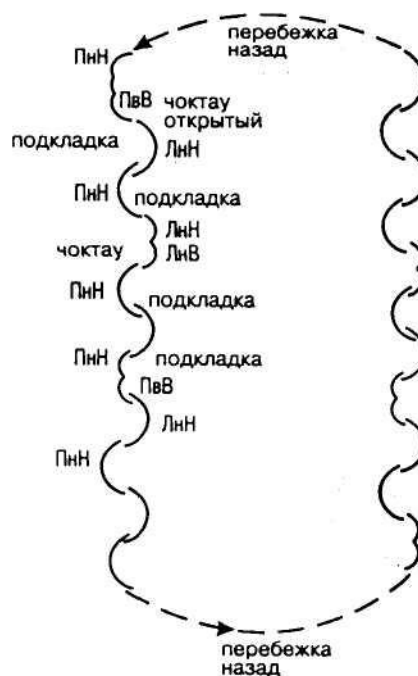
По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов.

Выполнить норматив разряда «Кандидат в мастера спорта»



Тест № 1 (старшая группа)

Шаги Орлова по восьмерке

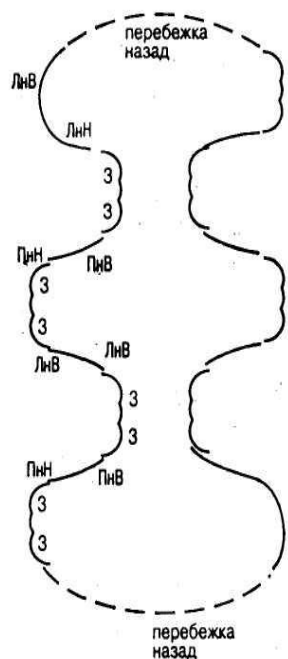


Тест № 2 (старшая группа)

Джаксоны по диагонали

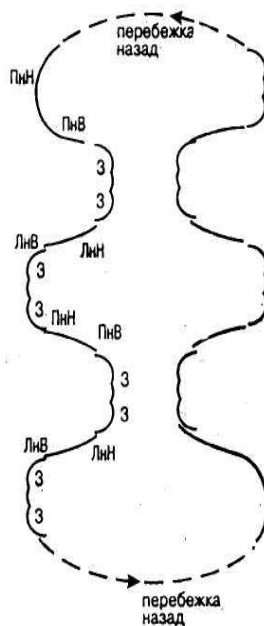
Серия шагов с тройкой назад наружу

и чоктау (чешский шаг)



Тест № 3 (старшая группа)

Серия шагов с перетяжками назад наружу



Тест № 4 (старшая группа)

Серия шагов с перетяжками назад внутрь

Таблица № 37

Контрольно-промежуточные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	4,8	5,1
	2	5,4	5,7
	1	6,0	6,3
	0	6,1	6,4
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,0	7,2
	2	7,7	7,9
	1	8,3	8,5
	0	8,4	8,6
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	221	211
	2	201	191
	1	181	171
	0	180	170
Набрать не менее 1 балла			

Прыжок вверх с места (см.)	3	51	45
	2	46	40
	1	41	35
	0	40	34
Набрать не менее 1 балла			
Бег 1000 м (с.)	3	3 мин 60с	3 мин 90с
	2	4 мин	4 мин
	1	4 мин 60с	4 мин 90с
	0	Менее 4 мин 60с	Менее 4 мин 90с
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса на перекладине	3	14	10
	2	12	8
	1	10	6
	0	Менее 10	Менее 6
Набрать не менее 1 балла			
Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (см)	3	586	511
	2	486	411
	1	386	311
	0	385	310
Набрать не менее 1 балла			
Набрать по всем видам подготовки не менее 7 баллов			
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	190	190
	2	180	180
	1	170	170
	0	169	169
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	105	105
	2	95	95
	1	85	85
	0	84	84
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам упражнений не менее 2-х баллов

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Дорожка шагов (2 уровень)	2	Хорошая ребернорсть, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении	Хорошая ребернорсть, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении

	1	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения
	0	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки, каскады из прыжков 2F+2T 2A+2T	2	Лёгкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Комбинированное вращение со сменой ноги 3 ур.	2	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта
	1	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты
	0	Падение, менее 10 об.	Падение, менее 10 об.
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 12 баллов

Таблица № 38

Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	4,8	5,1
	2	5,4	5,7
	1	6,0	6,3
	0	6,1	6,4
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,0	7,2
	2	7,7	7,9
	1	8,3	8,5
	0	8,4	8,6
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	221	211
	2	201	191
	1	181	171
	0	180	170
Набрать не менее 1 балла			

Прыжок вверх с места (см.)	3	51	45
	2	46	40
	1	41	35
	0	40	34
Набрать не менее 1 балла			
Бег 1000 м (с.)	3	3 мин 60с	3 мин 90с
	2	4 мин	4 мин
	1	4 мин 60с	4 мин 90с
	0	Менее 4 мин 60с	Менее 4 мин 90с
Набрать не менее 1 балла			
Подтягивание из виса на перекладине	3	14	10
	2	12	8
	1	10	6
	0	Менее 10	Менее 6
Набрать не менее 1 балла			
Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (см)	3	586	511
	2	486	411
	1	386	311
	0	385	310
Набрать не менее 1 балла			
Набрать по всем видам подготовки не менее 7 баллов			
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	190	190
	2	180	180
	1	170	170
	0	169	169
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	105	105
	2	95	95
	1	85	85
	0	84	84
Набрать не менее 1 балла			

Набрать по всем видам упражнений не менее 2-х баллов

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Дорожка шагов (2 уровень)	2	Хорошая ребернорсть, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении	Хорошая ребернорсть, четкое (чистое) исполнение поворотов, сложность шагов и поворотов. Легкость в исполнении

	1	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения	Видимая реберность, частые торможения, видимая сложность исполнения
	0	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.	Плохая реберность, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки, каскады из прыжков 2А+2Т Любой прыжок в 3 оборота	2	Лёгкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота, мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Комбинированное вращение со сменой ноги 3 ур.	2	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта
	1	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты
	0	Падение, менее 10 об.	Падение, менее 10 об.
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 17 баллов

Таблица № 39

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

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
физическое качество	Мужчины	Женщины
	Одиночное катание	
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 174 см)	Прыжок в длину с места (не менее 169 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2,77 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,55 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5с)	Бег 30 м (не более 5,75с)
	Бег 400 м (не более 81,3 с)	Бег 400 м (не более 84,5 с)
Техническое Мастерство	Обязательная техническая Программа	Обязательная техническая Программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
	Парное катание	
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 186 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 19 раз)	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 18 раз)
	Многоскоки 20 м (не более 4,4 раз)	Многоскоки 20 м (не более 4,8 раз)

Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2,56 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,88 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 3,06 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 3,3 с)	Бег 30 м (не более 3,9 с)
	Бег 400 м (не более 63,8 с)	Бег 400 м (не более 76,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Спортивные танцы		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 166 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 14 раз)	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 13 раз)
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	Многоскоки 20 м (не более 4,9 раз)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 3,04 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,73 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,38с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 1,58с)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,98с)	Бег 30 м (не более 5,66с)
	Бег 400 м (не более 85,0с)	Бег 400 м (не более 85,9с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Таблица № 40

Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ			
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	3,5	3,75
	2	4,5	4,75
	1	5,5	5,75
	0	5,6	5,8

Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа в положение сед (кол.)	3	36	36
	2	26	26
	1	16	16
	0	Менее 16	Менее 16
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	214	209
	2	194	189
	1	174	169
	0	173	170
Набрать не менее 1 балла			
Бег 400 м (с.)	3	61,3	64,5
	2	71,3	74,5
	1	81,3 с	84,5 с
	0	Более 81,3 с	Более 84,5 с
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(кол.)	3	30	25
	2	25	20
	1	20	15
	0	Менее 20	Менее 15
Набрать не менее 1 балла			
Многоскоки 20 м (кол.)	3	4,5	4,5
	2	4,6	4,6
	1	4,7	4,7
	0	Более 4,7	Более 4,7
Набрать не менее 1 балла			
Набрать по всем видам упражнений не менее 6 баллов			
Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Обязательная техническая подготовка			
Дорожка шагов (3,4 уровень)	2	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости. Выполнение рисунка
	1	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.
	0	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка , не выполнение рисунка	Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка , не выполнение рисунка
Набрать не менее 1 балла			
FCCosp 3-4 ур. FCSp 3-4 ур.	2	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта	15 об., хорошая центровка, уверенные позиции, сложная черта

	1	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты	10 об., неуверенные позиции, нет сложной черты
	0	Падение, менее 10 об.	Падение, менее 10об.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки Каскады прыжков 2А+3Т 3 любых прыжка в 3 оборота	2	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде	Лёгкий отрыв, высота , мягкое приземление с набором скорости на выезде
	1	Недокрут ¼ об. На одну ногу	Недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			

По всем видам подготовки набрать не менее 11 баллов
Выполнить норматив разряда «Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса »

Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
ПАРНОЕ КАТАНИЕ			
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	3,1	3,7
	2	3,2	3,8
	1	3,3	3,9
	0	Более 3,3	Более 3,9
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа в положение сед (кол.)	3	29	28
	2	24	23
	1	19	18
	0	Менее 19	Менее 18
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	260	206
	2	250	196
	1	240	186
	0	Менее 240	Менее 186
Набрать не менее 1 балла			
Бег 400 м (с.)	3	61,8	74,5
	2	62,8	75,5
	1	63,8с	76,5 с
	0	Более 63,8 с	Более 76,5 с
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(кол.)	3	33	28
	2	28	23
	1	23	18
	0	Менее 23	Менее 18
Набрать не менее 1 балла			
Многоскоки 20 м (кол.)	3	4,2	4,6

	2	4,3	4,7
	1	4,4	4,8
	0	Более 4,4	Более 4,8
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 6 баллов по каждому виду упражнений			
Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ			
Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	3,98	3,66
	2	4,98	4,66
	1	5,98	5,66
	0	Не более 5,98	Не более 5,66
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа в положение сед (кол.)	3	34	33
	2	24	23
	1	14	13
	0	Менее 14 раз	Менее 13 раз
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	186	180
	2	176	170
	1	166	160
	0	Менее 166	Менее 160
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(кол.)	3	23	18
	2	18	13
	1	13	8
	0	Менее 13	Менее 8
Набрать не менее 1 балла			
Бег 400 м (с.)	3	83,0	83,9
	2	84,0	84,9
	1	85,0	85,9
	0	Более 85,0	Более 85,9
Набрать не менее 1 балла			
Многоскоки 20 м	3	4,5	4,7
	2	4,6	4,8
	1	4,7	4,9
	0	Более 4,7	Более 4,9
Набрать не менее 1 балла			
Набрать не менее 6 баллов по каждому виду упражнений			
Контрольные упражнения	Баллы	Мужчины	Женщины
Обязательная техническая подготовка			

Набрать не менее 8 баллов по каждому виду упражнений.

Выполнить норматив разряда «Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса»

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы синхронного катания на коньках на этап начальной подготовки

Таблица № 41

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки (ЭНП)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	3	6,3	6,3
	2	6,8	6,8
	1	7,8	7,8
	0	7,9	7,0
Набрать не менее 1 балла			
Челночный бег 3x10 (сек.)	3	7,9	8,5
	2	8,4	9,0
	1	9,9	10,0
	0	10,0	10,1
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в длину с места (см.)	3	127	128
	2	117	118
	1	97	98
	0	96	97
Набрать не менее 1 балла			
Прыжок вверх с места (см.)	3	26	24
	2	24	22
	1	22	20
	0	21	19
Набрать не менее 1 балла			
Подъем туловища из положения лёжа (количество раз в мин.)	3	16	15
	2	14	13
	1	10	9
	0	9	8
Набрать не менее 1 балла			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с	3	13	9
	2	11	7

	1	9	5
	0	8	4
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 6 баллов по всем видам упражнений.

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с	3	55	55
	2	51	51
	1	47	47
	0	46	46
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 с	3	36	36
	2	32	32
	1	28	28
	0	27	27
Набрать не менее 1 балла			
Выкрут прямых рук вперёд назад (в см.)	3	45 и менее	45 и менее
	2	50	50
	1	55	55
	0	56 и более	56 и более
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 3-х баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Обязательная техническая программа (техническое мастерство)			
Скольжение Тройки по восьмёрке ВН, ВВ, НН,НВ.	2	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.	Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд увеличение скорости.
	1	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.	Малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подтолчки.
	0	Не выполнение поворота.	Не выполнение поворота.
Набрать не менее 1 балла			
Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов	2	Ласточка: «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики	Ласточка: «Коэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения, в позах не менее 10 секунд., сложные кораблики

	1	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода	Резвый разбег уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода
	0	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 1 балла			
Прыжки в 1 оборот: Сальхов, Тулуп	2	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости.
	1	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжка в 1,5 и 2 об.: недокрут ¼ об. На одну ногу	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжка в 1,5 и 2 об.: недокрут ¼ об. На одну ногу
	0	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 об.: приземление на две ноги, падение, недокрут в 0,5 об.
Набрать не менее 1 балла			
Вращения: в ласточке и в ласточке со сменой ног	2	6 и более об.(6/6)	6 и более об.(6/6)
	1	3-5 об.(5/5)	3-5 об.(5/5)
	0	Менее 3 об. (3/3)	Менее 3 об. (3/3)
Набрать не менее 1 балла			

Набрать не менее 4 баллов по всем видам упражнений.

По всем видам подготовки набрать не менее 14 баллов.

Наличие норматива «Юный фигурист»

Если спортсмены набирают одинаковое количество баллов, преимущество имеет спортсмен набравший наибольшее количество баллов по обязательной технической подготовке.

**Нормативы по специальной технической подготовленности лиц,
проходящих спортивную подготовку в ГБУ КК «ЦОП по фигурному
катанию на коньках»
(Синхронное катание на коньках)**

ПЕРЕНОВИСЫ

Этап подготовки	Разряд	Элементы		
		Дорожка шагов	МЕ (движение по поляне)	CSSp Вращение – Волчок со сменой ноги
Тренировочный этап	3 юношеский – II спортивный	- 2 беговых вперёд - обманный шаг - 2 закрытых моухока - двукратная тройка ЛВН, кросс ролл ПВН - кросс ролл, тройка - двукратная тройка ПНН, кросс ролл ЛНН - подсечка, беговой назад - крюк ПВВ – ПНВ, беговой ЛВВ – ЛНВ - выезд назад, выезд вперёд	- ласточка - 135 град. (ЛВН) - затяжка (170 град. ПНН) - кораблик	6 оборотов
Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент				
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений				

НОВИСЫ (ПРОДВИНУТЫЕ)

Этап подготовки	Разряд	Элементы		
		NHE (блок без хвата)	ME (движение по поляне)	SSp Вращение - Волчок
Тренировочный этап	I спортивный	- кросс ролл, закрытый моухок, беговой назад - твизл ПВВ 3 оборота - твизл ПНВ - подсечка, тройка, выпад - закрытый моухок, чоктау, петля ПНВ - внутренний кораблик, подсечка, шоссе назад - подскок, беговой вперед, шоссе вперед - скоба ЛВВ - ЛНН, выкрюк ЛНН - ЛВН, ласточка, крюк ЛВН - ЛНН - подсечка, тройка, чоктау - подсечка, тройка, обманный шаг - прыжок шпагат - выезд назад на правой - беговой вперед, дуга ЛВВ - крюк ПВВ - ПНВ, вюкрюк ПНВ - ПВВ, твизл ПВВ 3 оборота	- ласточка с одной перетяжкой - 135 град. (ПВВ, ПВН) - затяжка (170 град. ПНН) - кораблик (ЛВН, ПВН)	6 оборотов
Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент				

Юниоры

Этап спортивной подготовки	Разряд	Элементы		
		NHE (блок без хвата)	ME (движение по поляне)	SSp Вращение - Волчок
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства	КМС	- кросс ролл, закрытый моухок, беговой назад - твизл ПВВ 3 оборота - твизл ПНВ - подсечка, тройка, выпад - закрытый моухок, чоктау, петля ПНВ - внутренний кораблик, подсечка, шоссе назад - подскок, беговой вперед, шоссе вперед - скоба ЛВВ - ЛНН, выкрюк ЛНН - ЛВН, ласточка, крюк ЛВН - ЛНН - подсечка, тройка, чоктау - подсечка, тройка, обманный шаг - прыжок шпагат - выезд назад на правой - беговой вперед, дуга ЛВВ - крюк ПВВ - ПНВ, вюкрюк ПНВ - ПВВ, твизл ПВВ 3 оборота	- ласточка с одной перетяжкой - 135 град. (ПВВ, ПНВ) - затяжка (170 град. ПНН) - кораблик (ЛВН, ПНВ)	6 оборотов
Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент				
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений				

**Критерии оценок специальной технической подготовленности фигуристов
в синхронном катании на коньках**

Вращения	- хорошая скорость или ускорение во время вращения - способность быстро установить центровку вращения - сбалансированность вращения во всех позициях - явно большее, чем требуется, число оборотов - хорошая, <u>сильная</u> позиция (и) (включая высоту, позицию в воздухе / <u>приземления</u> в прыжках во вращение) - необычность и оригинальность - хороший контроль во всех фазах вращения
	1. хорошие энергия и исполнение

Дорожки шагов	2. хорошая скорость или ускорение во время вращения 3. хорошие ясность и точность движений 4. наличие глубоких чистых рёбер (включая въезды и выезды из всех поворотов) 5. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов 6. необычность и оригинальность 7. выполнение элемента без видимых усилий
Хореографичес-кие последователь-ности	1. хорошие плавность, энергия и исполнение 2. хорошая скорость или ускорение во время последовательности 3. хорошие ясность и точность движений 4. хороший контроль и участие всего тела 5. необычность и оригинальность 6. выполнение элемента без видимых усилий 7. отражение концепции / характера программы

5	4	3	2	1	0
Отличная рёберность, отличная осанка, увеличение скорости, на спиралях (ласточка, затяжка, флажок, кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости, на спиралях (ласточка, затяжка, флажок, кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка	Плохая рёберность, нарушение геометрии, сохранение скорости и осанки	Тихий ход, плоские дуги, плохая рёберность, остановка, невыполнение рисунка	GOE -2 -3	Элемент не выполнен
Падение снижает оценку на 1 балл					

(Спортивные танцы на льду)

Этап спортивной подготовки				
Тренировочный этап (1 года обучения)	Тренировочный этап (2 года обучения)	Тренировочный этап (2 года обучения)	Тренировочный этап (4-5 года обучения)	Этап спортивного совершенствования
Обязательный танец (по одному)	Обязательный танец (в паре)			
«Килиан», «Фортинстеп», «Европейский вальс», «Американский вальс»	«Рокерфокстрот» «Килиан», «Танго», «Звездный вальс», «Пасадобль»	«Квикстеп», «Блюз», «Звездный вальс», Аргентинское танго», «Румба»	«Венский вальс», «Квикстеп», «Румба», «Танго романтик»	«Янки-полька», «Равенсбургский вальс», Серебрянная самба», «Ча-ча-ча»
Набрать не менее -2 балла по каждому виду танцы				

4.5. Методические указания по организации тестирования.

Прием на тренировочный этап и перевод по этапам спортивной подготовки осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а на этапе высшего спортивного мастерства добавляются требования по спортивной подготовленности.

Комплексный контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Для юных фигуристов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Таблица № 42

Оценка особенностей внешнего вида

	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		Хорошо	Удовлетвор	Неудовлет
1	Длина шеи	Длинная нормальная	Средняя	Короткая
2	Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
3	Длина ног	Длинные, нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие
4	Форма ног	Прямые или с небольшим искривлением голени	Значительное искривление голени	Х-образные, О-образные, Выступление Внутренних Надмышечков Бедр
5	Полнота ног	Ниже средней упитанности	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
6	Форма таза	Узкий	Средний	Широкий

Таблица № 43

Оценка подвижности в суставах

№ №	Виды испытаний	Характеристика и оценка подвижности		
		хорошо	удовлетвор	Неудовлетвор
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, но достает ладонями пол	Не Достает кончиками Пальцев до пола

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов центра. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ГБУ КК «ЦОП по фигурному катанию на коньках» в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в центре. При переходе спортсмена в другое спортивное учреждение она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

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

- бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.
- Бег на 1000 метров. м. Условия те же.
- Челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.
- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.
- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.
- Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.
- Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.
- Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старт. Положение, при котором тазовый угол,

образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

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

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол. Испытуемый принимает положение упор лёжа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола; затем руки снова полностью выпрямить (и.п. – сгибание – разгибание- и.п.)

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15 минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод, особенно в группах юных фигуристов.

Предварительно все обследуемые спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочным занятиям.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Настоящей программой в качестве обязательных, установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе спортивной подготовки, включая и спортивные соревнования. Спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в организацию, обеспечивающую спортивную подготовку, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются медико-биологические, методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно

оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании следует проводить беседу со спортсменом о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Основные задачи медико-биологического контроля:

- 1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях фигурным катанием на коньках;
- 2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Такое медицинское обследование включает:

- 1) анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;
- 2) обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для: определения потенциальных возможностей юного

спортсмена; динамики уровня тренированности; соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия.

Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Цель текущего контроля – выявление переносимости тренировочных нагрузок в отдельных тренировочных занятиях и в недельном цикле.

Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке. Реализация текущего контроля осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. Для этого врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом спортсменов, который дает представление о степени утомления, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя подходящие методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Дополнительно могут использоваться методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания, максимальная вентиляция легких, максимальное потребление кислорода. Для характеристики сдвигов внутренней среды организма изучается накопление молочной кислоты и pH крови.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявления заболеваний и травм; врачебных наблюдений с использованием дополнительных нагрузок; санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Биологический возраст каждого отдельного ребенка в большей степени зависит не только от паспортного возраста, а от генетических, социальных и других индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития организма, а также от возможности отдельных его систем. Спортсмены одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма.

1-я стадия - детская, предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков.

2-я стадия - начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки.

3-я стадия - этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны, продолжают развитие вторичные половые признаки.

4-я стадия - этап активной выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину.

5-я стадия - завершение пубертатных процессов, переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем. Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства приходится на возраст 15-20 лет. Этот возрастной период характеризуется становлением личности и совершенствованием адаптационных механизмов организма; способностью переносить значительные нагрузки; ускорением восстановительных процессов; значительным расширением возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения; совершенствованием скоростно-силовых возможностей.

Тренировочные занятия должны проводиться с учетом половых различий.

У девушек с 4-ой стадией полового созревания начинаются менструации, что свидетельствует о наступлении изменений в организме, связанных с месячными овариально-менструальными циклами. У большинства женщин в этот период несколько снижается работоспособность, психологическая устойчивость, что необходимо учитывать в тренировочном процессе.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей и вносится коррекция в планы тренировок.

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в фигурном катании на коньках;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;

- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

К средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма.

Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12, +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых - 15-20, после максимальных - 20-25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на психолого-педагогические средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна, отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. 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. Варданын А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
6. Горбунова Г.М., Тишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод, письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
7. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
9. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
10. Корешев И. А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
13. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
14. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов». Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986г.
15. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
16. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФИС.
17. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
18. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
19. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно- методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
20. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
21. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.

22. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
23. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
24. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
25. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
26. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно- силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
27. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод, нонф.), Минск, 1986г.
28. Тихомиров А.К. Методическа оценки физической и спортивно- технической подготовленности фигуристов. Метод, рекомендации. М., 1983г.
29. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
30. Тузова е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.
31. About Levels and Testing. /<http://www.sk8tuff/coni/>
32. An Introduction to Figure Skating, /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
33. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.
34. CFSA - USFSA Equivalents. DnKorte@aol.com
35. Communication (from No. 1207 -2003 - 2005. - New Judging System)
36. Competitive Figure Skating A Parent's Gude Robert S. Ogilvie 1817 Harpers row, publishers. New York Cambrige, Philadelphia, San Francisco, London, Mexiko Citi, Sao Paulo, Singapore, Sydney 1985.
37. International Figure Skating. W Canada, U.S.A. vol. 7 * 2 - 2001.
38. General Notes - MIF Tests./<http://www.webcom.com/dnkort/>.
39. Skatecanada@skatecanada.ca - 2003.
40. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004
41. Special Regulations ice dancing. International Skating Union, 2004
42. USFSA Basic Skills.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)

3. Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>)
4. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)