

Согласовано:
Комитет по физической культуре,
спорту и работе с молодёжью
Администрация городского округа
Щёлково
_____ К.К. Чепелевский

Утверждено:
Директор МАУ ГОЩ ФОК
«Ледовая арена» им. В.А. Третьяка
_____ С.И.Фёдоров

От _____ № _____

_____ 202_ г.

**Муниципальное автономное учреждение городского округа Щёлково
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Ледовая арена»
имени В.А. Третьяка»**

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

Примерная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного Приказом Министерство спорта Российской Федерации № 1092 от 30 ноября 2022 г.

Срок реализации Программы:

Этап начальной подготовки - 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Этап совершенствование спортивного мастерства - не ограничен

Этап высшего спортивного мастерства не ограничен

Составил: Старший тренер Малыгина Д.В.

Содержание

1. Пояснительная записка.

- 1.1. Характеристика вида спорта.
- 1.2. Отличительные особенности фигурного катания на коньках.
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).
 - 1.3.1. Этап начальной подготовки.
 - 1.3.2. Тренировочный этап.
 - 1.3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

2. Нормативная часть.

- 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.
- 2.2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
- 2.3. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
- 2.4. Объём соревновательной подготовки;
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.
- 2.7. Минимальные и предельные объёмы соревновательной деятельности.
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- 2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки.
- 2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, циклов).

3. Методическая часть.

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
- 3.2. Рекомендации объёма тренировочных и соревновательных нагрузок.
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического, биохимического контроля.
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.
 - 3.5.1. Этап начальной подготовки.
 - 3.5.2. Тренировочный этап.
 - 3.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.
- 3.7. Планы применения восстановительных средств.
- 3.8. Планы антидопинговых мероприятий.
- 3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

4. Система контроля и зачётные требования

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

4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап.

4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической подготовки, спортивно-технической и тактической подготовки. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

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

1. Пояснительная записка

Настоящая программа составлена согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденному приказом Министерства спорта Российской Федерации №1092 от 30 ноября 2022 г.

Этап начальной подготовки. На этап зачисляются дети, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача-педиатра и сдавшие нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. На этом этапе тренировочный процесс, направлен на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап. Этап, который формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и сдавшие нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап формируется из спортсменов, выполнивших разряд «кандидат в мастера спорта», прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и сдавшие нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства.

1.1. Характеристика вида спорта

Фигурное катание конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта.

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью

продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

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

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

Мужское и женское одиночное катание - фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиральями, 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.

1.2. Отличительные особенности фигурного катания на коньках

Фигурное катание сочетает высокие динамические и статические силовые, гравитационные и координационные нагрузки, оказывая тем самым развивающее и тренирующее воздействие на все основные физиологические системы и функции организма, повышая его физическую работоспособность и устойчивость к стресс-напряжениям.

Особенностью подготовки спортсменов по фигурному катанию на коньках является необходимость доведения исполнительского мастерства до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности исполнения технических элементов, овладение новыми сверхсложными оригинальными упражнениями.

Исключительно влияние специфических упражнений фигуристов на вестибулярную устойчивость, развитие тонко дифференцированного чувства равновесия, на снижение восприимчивости к угловым ускорениям, вызывающим головокружения и дезориентацию в пространстве.

Благодаря множеству упражнений, повышается гибкость и подвижность позвоночника.

Фигуристы отличаются стройной фигурой, гармонично развитой мускулатурой, красивой осанкой, точностью и грациозностью движений.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап - от 4 до 6 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки фигуриста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в фигурном катании, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Переход фигуриста от одного этапа

подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

1.3.1. Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных фигуристов для дальнейших занятий по виду спорта.

1.3.2. Тренировочный этап

Этот этап состоит из двух периодов:

- начальной специализации (3 года обучения);
- углубленной специализации (3 года обучения).

Тренировочный этап является главным в определении перспективности юных фигуристов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, вращений с входом прыжком, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Основные задачи этапа:

- обучение технике соревновательных упражнений;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках.

1.3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

2. Нормативная часть

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

Таблица 1

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

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Таблица 2

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15	7-10
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9	9-11	9-11
4	Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45	45-50	50-60
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2-4

6	Хореографическая подготовка (%)	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15	5-10
7	Инструкторская и судейская практика(%)	1-2	1-2	1-6	1-6	5-9	5-9
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4		4-6	4-6

2.3 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной Специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28	28-32
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456	1456-1664

2.4. Объём соревновательной деятельности.

Таблица 4

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

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины

амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия, выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки.

Тренер использует большие и предельные их величины, это предусматривает на каждом новом этапе спортивной подготовки предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1248 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 12, согласно таблице № 3.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

2.7 Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих спортсменов основными могут быть всероссийские соревнования, включенные в календарь основных всероссийских и международных соревнований по фигурному катанию на коньках. Для начинающих фигуристов основными могут быть первенство спортивных школ, города, области и т.п. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях спортсмен, проходящий спортивную подготовку, должен принять участие в отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годам подготовки: контрольные соревнования от 2 до 3 в год, отборочные - от 1 до 3, основные от 2 до 5, согласно таблицы №4.

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2	Зеркало настенное (12х2м)	комплект	1
3	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4	Льдоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5	Лонжа переносная	штук	3
6	Лонжа стационарная	штук	2
7	Мат гимнастический	штук	10
8	Мини батут	штук	10
9	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10	Мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11	Мяч волейбольный	штук	5
12	Мяч теннисный	штук	50
13	Мяч футбольный	штук	2
14	Обруч гимнастический	штук	10
15	Перекладина гимнастическая	штук	1
16	Полусфера гимнастическая	штук	6
17	Скамейка гимнастическая	штук	5
18	Станок хореографический	комплект	1
19	Скакалка гимнастическая	штук	20
20	Станок для заточки коньков	штук	2
21	Степ для фитнеса	штук	10
22	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23	Эспандер	штук	10

2.9. Требования к количеству и качеству состава групп.

Таблица 6

Этап подготовки	Период		Наполняемость группы (человек)	Количество часов в неделю	Разрядные требования на начало года
	до одного года	1 год			
Этап начальной подготовки	до одного года	1 год	10	8	норма «Юный фигурист» и выше
	свыше одного года	2 год	10	10	2 юношеский и выше
		3 год		12	1 юношеский и выше
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	начальной специализации	до 3 лет	5	14	3 спортивный и выше
	углубленной специализации	свыше 3 лет	5	20	1 спортивный и выше
Совершенствования спортивного мастерства	без ограничений		3	24	КМС

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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.

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

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 312 до 1248 для лиц, проходящих спортивную подготовку. Объем общей физической и специальной подготовки на начальном этапе составляет 40 % и от этапа к этапу этот объем уменьшается, и уже на этапе совершенствования спортивного мастерства он составляет 20%, а, например, объем технической подготовки на начальном этапе - 35% на тренировочном этапе - от 40 до 45%, на этапе ССМ - от 45%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты. (см. таблицу 2).

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

2.11. Структура годового цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезо циклов).

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

- рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

- подготовка программ: постановка, отработка с хореографом, накатка.

- улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

- психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для фигуриста максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности фигуриста, устранение недостатков в программах, пробные прокаты) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование программ, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

- обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

- специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его соревновательной программы, условий проведения.

- психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Заключительный период. Заклучительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

- активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность фигуриста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

- дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

- подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильно построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта удара.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой. Подготовка спортсменов, специализирующихся в фигурном катании на коньках, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности спортсменов, зачисляемых в ту или иную группу. Важное значение при зачислении в группу имеет уровень владения коньком, а также координационные способности. При зачислении в группы спортсмены проходят отбор по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода подготовки проводится сдача контрольных нормативов. В многолетней подготовке фигуристов необходимо соблюдать принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, что является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями.

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания спортсмена в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, применительно к меняющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма. В процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания.

Принцип непрерывности процесса физического воспитания, заключающийся в последовательности тренировочной нагрузки «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке, а также в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Опираясь на различные варианты чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип постепенного наращивания развивающих и тренирующих воздействий обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок.

В принципе адаптированного сбалансирования динамических нагрузок выделяется три положения:

- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе, не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля за срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки;

- по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо ее увеличение;

- использование суммарных нагрузок, в зависимости от состояния спортсмена и желания тренера, может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличение.

В данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки: ступенчатую и волнообразную, использование линейно-восходящей формы возможно на коротких этапах (ударная неделя) или в самом начале занятия физическими упражнениями.

Принцип циклического построения занятий предусматривает наличие 3-х видов циклов:

Микроциклы (5-6 дней) характеризуются повторностью применения упражнений с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха. Первый микроцикл продолжительностью 5 дней - самый короткий, суммарный уровень нагрузки в этом микроцикле достигает средних величин. Это связано с задачей вработывания организма для выполнения дальнейшей работы.

Второй микроцикл длится 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает средне-больших величин. Этот микроцикл служит отправной точкой для решения основных задач подготовительного этапа: повышение уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствование физических качеств.

Третий микроцикл длится также 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает больших величин. В этом микроцикле идет целенаправленная работа по совершенствованию уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов, а также дальнейшее совершенствование физических качеств.

Мезо циклы (месячные) включают в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств и нагрузки. Кроме того, следует отметить, что на протяжении всего мезо цикла параллельно проводятся восстановительные и лечебно-профилактические мероприятия.

Макроциклы (годовые, четырехгодичные), в которых развивается процесс физического воспитания на фоне длительного периода.

Основной задачей данного принципа является завершение циклов тренировки, прогрессирование кумулятивных эффектов, поступательного развития общей и специальной подготовленности спортсмена.

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и чувствительные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин. Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела. У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы.

Наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей. Развитие различных систем в онтогенезе следует рассматривать в связи с общими закономерностями становления организма, выраженными в последовательной смене фаз, этапов и периодов развития в целом. Их учет при планировании тренировок чрезвычайно важен. Установлено, что различные неблагоприятные факторы внешней среды (неполноценное питание, кислородное голодание, необычные физические и психологические нагрузки и др.) приводят к разным результатам - в зависимости от того, на какой период развития организма приходится их воздействие. В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки чувствительных фаз развития того или иного физического качества.

Чувствительные 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. 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 спортсменов.

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.

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

Достижение уровня совершенствования 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, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и должном медико-биологическом контроле за состоянием здоровья спортсменов.

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 спортсмена происходит весьма неравномерно: в одни периоды 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 спортсмена 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 спортсмена 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 спортсмена. 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 взаимосвязаны, поэтому стратегия и тактика подготовки спортсменов различных возрастов состоит в учете всех этих составляющих. Главное - уметь спланировать и организовать тренировочный процесс и управлять им, не забывая об индивидуальных особенностях спортсмена.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп, при этом необходимо соблюдать 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.

При объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; при объединении в расписании в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

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

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники

безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. План спортивной подготовки на 52 недели тренировочных занятий (в часах).

Таблица 7

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1-й год	свыше 2х лет	до 3х лет	свыше 3х лет	
						125
1	Общая физическая подготовка	90	121	125	113	
2	Специальная физическая подготовка	57	83	125	187	187
3	Техническая подготовка	156	200	324	524	774
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	19	37	37
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	4	31	75	125
6	Контрольно- переводные нормативы (кол-во)	1	1	1	1	1
7	Контрольные соревнования (кол-во)	2	2	3	3	
8	Медицинское обследование (кол-во)	2	2	2	2	2
Общее количество часов		312	416	624	936	1 248

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) 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 технических приемов, совершенствовании навыков и умений.

На 3-5 годах 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.

Соревновательная нагрузка постоянно нарастает. Так на этапе начальной подготовки соревновательная нагрузка составляет всего 1 % от общей нагрузки на данном этапе, а к этапу совершенствования спортивного мастерства возрастает до 60/0.

Перечень тренировочных сборов

Таблица 8

п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		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	18		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14		
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14		
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14		

2. Специальные тренировочные сборы					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке.	18			
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 занимающихся, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	Не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней		В соответствии с правилами приема	

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к

различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия. Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований, и мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий г. о. Щёлково, календарными планами Федерации фигурного катания на коньках Московской области.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Федерации фигурного катания на коньках России (его регионального, местного отделения), спортивной школы.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены на основании заявки поданной организацией, в которой указывается соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования; уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по фигурному катанию на коньках и оформлена специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебного, психологического и биохимического контроля. Врачебный, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования. На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

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:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях фигурным катанием;
- 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 врачом спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

Такое медицинское обследование включает:

- анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;
- 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.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом и тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

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 спортсменов. 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 РН крови.

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

Биологический возраст каждого отдельного спортсмена 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, пред пубертатная, 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 14-18 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 вещества;

- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

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

3.1. Этап начальной подготовки.

Задачи на этом этапе сводятся к вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; формирование потребности к занятиям спортом. Этот этап рассчитан на 3 года.

Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды. Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения: для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекувырки, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п; игры и эстафеты; - для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты; - для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; много скоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками; для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное про бегание отрезков от 5 до 20 метров из различных ил. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений; - для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук); - для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, много скоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком); - для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полу фонариков и

фонариков, змейки, с крестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетике, спиральям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку). В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, Аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, вы крюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении — основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части - скручивание. Это движение - базовое в технике фигурного катания на коньках.

3.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях. Занимаясь в тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт.

Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления. Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др. Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают

решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др. Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой — развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение. Основой технической подготовки фигуристов 1-го года является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в затоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой. Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; ПРЫЖОК двойной Аксель, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Начиная с 3 - го года тренировочного этапа увеличивается объем тренировочной нагрузки, и спортсмены постепенно подходят к обучению тройных прыжков. Для этого тренер использует специальные тренажеры (лонжа, диски и прочее), которые способствуют более быстрому и качественному разучиванию многооборотных прыжков. По завершению тренировочного этапа спортсмены должны владеть минимум двумя тройными прыжками, а также каскадом с тройным прыжком.

3.3. Этап спортивного совершенствования.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-

двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок. В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей.

Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением. В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движений - своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей. Ледовая подготовка для фигуристов направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет фигуристам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное

напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности.

Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

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

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

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

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

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

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

- тренеру-преподавателю тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

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

Правила воспитания волевых качеств:

- организованность, порядок, дисциплина и известная программа тренировки;

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

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

Совершенствование технической регуляции мышечной деятельности за счет синхронизации направления работающих мышц, концентрации внимания на максимальной активности одних мышц при максимальном расслаблении других. В процессе тренировочных занятий следует применять мысленную тренировку, повторяя реальные движения, направляя процесс на акцентированное восприятие выполнения узловых компонентов движения.

Подготовка к конкретному соревнованию проходит в три этапа:

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

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

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

3.5. Планы применения восстановительных средств.

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 мезо циклах 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° С, души ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38° С) 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°С) 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 - 100⁰ С 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... +15⁰ С).

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 окислитель но-восстановительных процессов, должен быть продолжительным отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием - разминание. 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 пред - патологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам, категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты.

- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

- 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.

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

3.6. Планы антидопинговых мероприятий.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях, следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

- организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

- проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В период прохождения спортивной подготовки спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их. Все спортсмены должны освоить практические навыки тренировочной работы и судейства

соревнований. В процессе тренировочной работы спортсмен должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;
- правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности, на катке;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;
- особенности проведения занятий по фигурному катанию на коньках, а также основы планирования тренировочного процесса;
- историю, состояние и перспективы развития фигурного катания на коньках в стране и за рубежом;
- ведение учета выполнения тренировочной нагрузки;
- проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревновании;
- знать основные правила соревнований;
- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- участвовать в судействе соревнований в поле;
- участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата;
- знать принципы жеребьевки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства каждый спортсмен должен пройти семинар по подготовке судей по спорту. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фигурное катание на коньках.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	3

Условные обозначения:

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

4.2. 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

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;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях 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):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности 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.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям программы спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

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

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

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом и сдавшие нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки. На данном этапе тренировочный процесс направлен на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники фигурного катания на коньках и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) формируется из спортсменов, прошедших необходимую подготовку на предыдущем этапе и также выполнивших приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и выполнившие требуемые нормативы для зачисления на данный этап подготовки. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	С	не более		не более	

			6,9		6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	С	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на по	количество раз	не менее		не менее	
			7	4		6
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	См	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	См	не менее		не менее	
			27	24	28	25

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	С	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	

2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды: «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35

.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.5.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение 5 оборотов	с	не более	
			2,77	2,55
2.2.	Много скоки 20 м	с	не более	
			4,7	
2.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			81,3	84,5
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

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

Комплекс контрольных упражнений необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по фигурному катанию на коньках в соответствии с периодом года подготовки. Лица, проходящие спортивную подготовку успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 1 года

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1 год	1 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	4	6,5	6,8
	3	6,7	7,0
	2	6,9	7,2
Набрать не менее 2 баллов			
Челночный бег 3x10 (сек.)	4	8,8	8,9
	3	9,0	9,1
	2	9,2	9,3
Набрать не менее 2 баллов			
Прыжки в длину с места (см.)	4	126	120
	3	122	116
	2	118	112
Набрать не менее 2 баллов			
Прыжок вверх с места (см.)	4	29	28
	3	27	26
	2	25	24
Набрать не менее 2 баллов			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	4	17	16
	3	15	14
	2	13	12
Набрать не менее 2 баллов			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз в мин.)	4	14	12
	3	12	10
	2	10	8
Набрать не менее 2 баллов			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	4	75	75
	3	70	70
	2	65	65
Набрать не менее 2 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	4	39	39
	3	35	35
	2	30	30
Набрать не менее 2 баллов			
Выкрут с палкой (в см.)	4	40	30
	3	45	35
	2	50	40
Набрать не менее 2 баллов			
Техническая подготовка (ледовая)			

Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад	4	Толчки ребром, без зубцов, хорошая осанка, резвое скольжение.
	3	Неуверенность, отталкивание зубцом, хорошая осанка, резвое скольжение.
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход.
Набрать не менее 3 баллов		
Спираль: Ласточка, pistolетик в связке, вперед - назад наружу или внутрь по кругу.	4	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокий присед в pistolетике, скольжение в позах не менее 5 секунд. Четкий переход с хода назад на ход вперед. Рёберность. Выход из положения pistolетик на одной ноге.
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 3 баллов		
Прыжки в 1 об: 1W, 1S, 1Lo, 1T Каскад или связка из них	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд без потери скорости.
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.
	2	Малая скорость, низкий прыжок, на выезде: падение, две ноги, недокрут.
Набрать не менее 3 баллов		
Вращение: на одной ноге	4	8 оборотов
	3	5 оборотов
	2	3 оборота
Набрать не менее 3 баллов		

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 2 года

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2 год	2 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	4	6,4	6,7
	3	6,7	6,9
	2	6,9	7,1
Набрать не менее 2 баллов			
Челночный бег 3x10 (сек.)	4	8,7	8,8
	3	8,9	9,0
	2	9,1	9,2
Набрать не менее 2 баллов			
Прыжки в длину с места (см.)	4	126	122
	3	122	118
	2	118	114
Набрать не менее 2 баллов			
Прыжок вверх с места (см.)	4	31	29
	3	29	27
	2	27	25
Набрать не менее 2 баллов			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	4	18	17
	3	16	15
	2	14	13

Набрать не менее 2 баллов			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз в мин.)	4	16	13
	3	14	11
	2	12	9
Набрать не менее 2 баллов			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	4	78	78
	3	73	73
	2	68	68
Набрать не менее 2 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	4	43	43
	3	39	39
	2	35	35
Набрать не менее 2 баллов			
Вы крут с палкой (в см.)	4	38	28
	3	43	33
	2	48	38
Набрать не менее 2 баллов			
Техническая подготовка (ледовая)			
Скольжение: кросс-роллы вперёд наружу, назад наружу; дуги с перетяжкой вперёд и назад; трёхкратная тройка вперёд внутрь, двукратная тройка назад внутрь.	4	Толчки ребром, без зубцов, хорошая осанка, резвое скольжение. Свободный поворот, соблюдение рёберности, длинные дуги, чёткий выезд, увеличение скорости.	
	3	Неуверенность, отталкивание зубцом, малый ход, волнистость следа, неуверенный поворот, подталкивания.	
	2	Значительные погрешности в технике толчка, нарушение осанки, тихий ход, не выполнение поворота.	
Набрать не менее 3 баллов			
Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину.	4	Резвый разбег, красивая ласточка, глубокое удержание ребра, соблюдение геометрии, в позах не менее 5 секунд.	
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.	
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.	
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в 1 оборот: 1Lo, 1F, 1Lz, 1A Каскад или комбинация	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд без потери скорости.	
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд.	
	2	Малая скорость, низкий прыжок, на выезде: падение, две ноги, недокрут.	
Набрать не менее 3 баллов			
Вращение: ли бела или комбинированное вращение	4	10 оборотов	
	3	8 оборотов	
	2	6 оборота	
Набрать не менее 3 баллов			

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 3 года

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 год	3 год
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	4	6,3	6,6
	3	6,5	6,8
	2	6,7	7,0
Набрать не менее 2 баллов			
Челночный бег 3x10 (сек.)	4	8,6	8,7
	3	8,8	8,9
	2	9,0	9,1
Набрать не менее 2 баллов			
Прыжки в длину с места (см.)	4	130	124
	3	126	120
	2	122	116
Набрать не менее 2 баллов			
Прыжок вверх с места (см.)	4	33	30
	3	31	28
	2	29	26
Набрать не менее 2 баллов			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	4	19	18
	3	17	16
	2	15	14
Набрать не менее 2 баллов			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз в мин.)	4	18	14
	3	16	12
	2	14	10
Набрать не менее 2 баллов			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	4	81	81
	3	76	76
	2	71	71
Набрать не менее 2 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	4	47	47
	3	43	43
	2	39	39
Набрать не менее 2 баллов			
Выкрут с палкой (в см.)	4	36	26
	3	41	31
	2	46	36
Набрать не менее 2 баллов			
Техническая подготовка (ледовая)			
Скольжение: связки шагов, включающие в себя «чоктау», «моухок», «крюк», «твизл»	4	Хорошая осанка, рёберность, ярко выраженные дуги, сохранение скорости	
	3	Плохая рёберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки	
	2	Тихий ход, плоские дуги, плохая рёберность, остановка, не выполнение рисунка.	
Набрать не менее 3 баллов			

Спираль: хореографическая дорожка, включающая в себя захваты, ласточки, кораблики, шаги.	4	Резвый разбег, красивая позиция, глубокое удержание ребра, соблюдение геометрии, в позах не менее 5 секунд.
	3	Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода.
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение.
Набрать не менее 3 баллов		
Прыжки в 2 оборота: 1A, 2T, 2Lo, 2F, 2Lz Каскад или комбинация	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд без потери скорости.
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 1,5 и 2 оборота: недокрут в «<» (¼ оборота) на одну ногу.
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 1,5 и 2 оборота: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в «<<» (0,5 оборота)
Набрать не менее 3 баллов		
Вращение: комбинированное вращение со сменой ноги	4	6+6 оборотов
	3	6+4 оборотов
	2	менее 6 оборотов на каждой ноге
Набрать не менее 3 баллов		

Контрольно-переводные нормативы по годам подготовки для зачисления на тренировочные этап

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши					Девушки				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общая физическая подготовка											
Бег 30 метров (сек.)	4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2
	3	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4
	2	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6
Набрать не менее 2 баллов											
Челночный бег 3x10 (сек.)	4	8,6	8,5	8,4	8,2	8,1	8,7	8,6	8,5	8,3	8,2
	3	8,8	8,7	8,6	8,4	8,3	8,9	8,8	8,7	8,5	8,4
	2	9,0	8,9	8,8	8,6	8,5	9,1	9,0	8,9	8,7	8,6
Набрать не менее 2 баллов											
Прыжки в длину с места (см.)	4	133	143	153	163	173	124	138	148	158	168
	3	129	139	149	159	169	122	134	144	154	164
	2	125	135	145	155	165	118	130	140	150	160
Набрать не менее 2 баллов											
Прыжок вверх с места (см.)	4	33	35	37	39	41	30	32	34	36	38
	3	31	33	35	37	39	28	30	32	34	36
	2	29	31	33	35	37	26	28	30	32	34
Набрать не менее 2 баллов											
Подъем туловища (количество раз в мин.)	4	19	20	21	22	23	18	19	20	21	22
	3	17	18	19	20	21	16	17	18	19	20
	2	15	16	17	18	19	14	15	16	17	18
Набрать не менее 2 баллов											
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18
	3	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16
	2	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14

(количество раз в мин.)												
Набрать не менее 2 баллов												
Специальная физическая подготовка												
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	4	81	100	120	140	160	81	100	120	140	160	
	3	76	95	115	135	155	76	95	115	135	155	
	2	71	90	110	130	150	71	90	110	130	150	
Набрать не менее 2 баллов												
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	4	49	55	65	75	85	49	55	65	75	85	
	3	44	50	60	70	80	44	50	60	70	80	
	2	39	45	55	65	75	39	45	55	65	75	
Набрать не менее 2 баллов												
Выкрут с палкой (в см.)	4	35	34	33	32	30	25	24	23	22	21	
	3	40	39	38	37	35	30	29	28	27	26	
	2	45	44	43	42	40	35	34	33	32	31	
Набрать не менее 2 баллов												
Техническая подготовка (ледовая)												
Скольжение		Сложные шаги и повороты		Три блока из сложных шагов			Сложные шаги и повороты		Три блока из сложных шагов			
	4	Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости, сохранение рисунка, выполнение хореографических движений										
	3	Плохая рёберность, нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки.										
	2	Тихий ход, плоские дуги, плохая рёберность, остановка										
Набрать не менее 3 баллов												
Спирали		Хореографическая дорожка				Хореографическая дорожка						
	4	Сохранение глубоких рёбер, выполнение без потери скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 5 с										
	3	Уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода, потеря баланса в позициях										
	2	Неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение										
Набрать не менее 3 баллов												
Прыжки Каскад или комбинация прыжков		1A 2T 2S 2Lo 2F 2Lz			2A 2T 2S 2Lo 2F 2Lz		1A 2T 2S 2Lo 2F 2Lz			2A 2T 2S 2Lo 2F 2Lz		
	4	Легкий отрыв, высота, мягкое приземление без потери скорости на выезде.										
	3	Приземление на одну ногу, но недокрут на «<<» (1/4 оборота)										
	2	Приземление на 2 ноги, падение, недокрут на «<<<» (0,5 оборота)										
Набрать не менее 3 баллов												
Вращение: комбинированное вращение со сменой ноги, разрешён вход прыжком	4	25 оборотов		30 оборотов			25 оборотов		30 оборотов			
	3	15 оборотов		20 оборотов			15 оборотов		20 оборотов			
	2	10 оборотов		15 оборотов			10 оборотов		15 оборотов			
Набрать не менее 3 баллов												

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап
совершенствования спортивного мастерства**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка			
Бег 60 метров (сек.)	4	10,1	10,6
	3	10,3	10,8
	2	10,5	11,0
Набрать не менее 2 баллов			
Бег 1000 метров (мин., сек.)	4	4,10	4,50
	3	4,30	4,70
	1	4,50	4,90
Набрать не менее 2 баллов			
Челночный бег 3x10 (сек.)	4	7,9	8,1
	3	8,1	8,3
	2	8,3	8,5
Набрать не менее 2 баллов			
Прыжки в длину с места (см.)	4	189	179
	3	185	175
	2	181	171
Набрать не менее 2 баллов			
Прыжок вверх с места (см.)	4	45	39
	3	43	37
	2	41	35
Набрать не менее 2 баллов			
Подтягивание (количество раз в минуту)	4	12	10
	3	11	8
	2	10	6
Набрать не менее 2 баллов			
Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (см.)	4	416	331
	3	396	321
	2	386	311
Набрать не менее 2 баллов			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	4	180	180
	3	175	175
	2	170	170
Набрать не менее 2 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	4	85	85
	3	80	80
	2	75	75
Набрать не менее 2 баллов			
Техническая подготовка (ледовая)			
Скольжение : дорожка шагов	4	Длинные дуги, хорошая рёберность, качественное выполнение поворотов, работа корпуса, выполнение на хорошей скорости	
	3	Хорошая рёберность, качественное выполнение поворотов, скорость средняя, работа корпуса минимальна	
	2	Тихий ход, плоские дуги, повороты не выполнены, хореография отсутствует, остановка во время исполнения	
Набрать не менее 3 баллов			

Спираль: хореографическая дорожка с добавлением шагов, корабликов, гидроблейдов	4	Сохранение скорости в момент выполнения, глубокие рёбра, красивая позиция, оригинальность	
	3	Хороший разгон, красивая позиция, оригинальность, но потеря скорости	
	2	Неуверенный разгон, неуверенное выполнение, падение,	
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в 2 и 3 оборота: 2A, 2(3)T, 2(3)S, 2(3)Lo, 2(3)F, 2(3)Lz Каскад или комбинация	4	Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд без потери скорости.	
	3	Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд. Для прыжков в 3 оборота: недокрут в «<» (¼ оборота) на одну ногу.	
	2	Малая скорость, низкий прыжок, На выезде: падение, две ноги, недокрут. Для прыжков в 3 оборота: приземление на 2 ноги, падение, недокрут в «<<» (0,5 оборота)	
Набрать не менее 3 баллов			
Вращение: комбинированное вращение со сменой ноги, разрешён вход прыжком	4	30 оборотов	30 оборотов
	3	20 оборотов	20 оборотов
	2	15 оборотов	15 оборотов
Набрать не менее 3 баллов			

Контрольные нормативы следует проводить в конце тренировочного сезона. Для проведения контрольно-переводных нормативов нужно обеспечить необходимым инвентарем и базой (беговая дорожка, турник, шведская стенка, гимнастическая палка, набивной мяч, спортивные маты и прочее). Предварительно проводится 15 минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по 2 - 3 попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата.