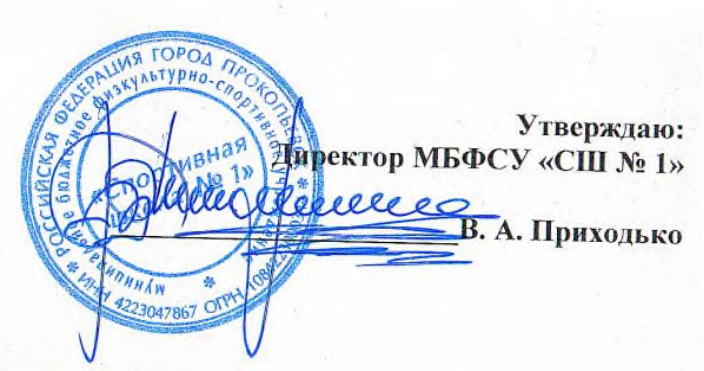
Муниципальное бюджетное
физкультурно-спортивное учреждение
«Спортивная школа № 1»

Принята на заседании
тренерского совета
протокол № 5 от «20» января 2021 г.



Утверждаю:
Директор МБФСУ «СШ № 1»

В. А. Приходько

«20» января 2021 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 38)

Срок реализации программы на этапах:
начальной подготовки – 3 года
тренировочном (спортивной специализации) – 5 лет
совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Составитель:
инструктор-методист
МБФСУ «СШ № 1»
Красноперова О.А.

г. Прокопьевск
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА.....4

1.1 Краткая характеристика фигурного катания на коньках как вида спорта и его отличительные особенности.....6

1.2 Специфика организации тренировочного процесса 6

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

2 НОРМАТИВНАЯЧАСТЬ.....8

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.....8

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катаниенаконьках.....8

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фигурное катание на коньках.....9

2.4 Режимы тренировочной работы.....9

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования.....10

2.6 Предельные тренировочные нагрузки.....11

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 13

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 16

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....18

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки.....21

2.11 Структура годичного цикла.....21

3 МЕТОДИЧЕСКАЯЧАСТЬ.....24

3.1Рекомендации по проведению тренировочных занятий..... .24

3.1.1 Теоретическая подготовка.....27

3.1.2 Физическая подготовка 29

3.1.3 Специально-техническая подготовка.....33

3.1.4 Тактическая подготовка 33

3.2Техника безопасности 34
3.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 36
3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов 35
3.5 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимическогоконтроля 36
3.6 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периодыподготовки 42
3.7 Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов 49
3.8Планы применения восстановительных средств 55
3.9Планы антидопинговых мероприятий 62
3.10Планыинструкторской и судейской практики 63
4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯИЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 66
4.1Критерииподготовкилиц,проходящихспортивнуюподготовкуна каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность 66
4.2Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода занимающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки 66
4.3Виды контроля общей и специальной физической,спортивно-техническойитактическойподготовки,комплексконтрольныхиспытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля 69
4.4 Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов 73
4.5 Комплексы дополнительных тестов и критерии оценок физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов, выступающих в одиночном катании 79
4.6 Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса 83

5 ИНФОРМАЦИОННОЕОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ 84
5.1 Список литературных источников.....84
5.2 Перечень аудиовизуальных средств.....87
5.3 Перечень Интернет-ресурсов 87
6 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ..... 88

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 1» (далее – СШ) разработана в соответствии:

- с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. от06.12.2011 г. № 412–ФЗ, 25.12.2012г. № 257–ФЗ);

- с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурному катанию на коньках» (утвержден приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 года № 38;

- с приказом Министерства спорта России от 10 января 2018 года № 5 «О внесении изменений в правила вида спорта «фигурное катание на коньках» (утвержденные приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики России от 30 декабря 2010г. № 1299);

- с приказом Минспорта РФ «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (от 16.08.2013г., № 636);

- с приказом Минспорта РФ «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (от 16.08.2013г. № 645).

- с приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской федерации»;

- с учетом методических рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ (от 12.05.2014г.).

При составлении программы должны учитываться следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- **направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения** (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- **программно-целевой подход к организации спортивной подготовки** (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных

циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- **индивидуализация спортивной подготовки** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- **единство общей и специальной физической подготовки** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- **непрерывность и цикличность процесса подготовки** (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- **взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки**, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа базируется на следующих методических принципах:

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

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

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

Результат реализации программы спортивной подготовки:

- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- достижение определенного спортивного результата;
- подготовка спортивного резерва в сборные команды РФ и субъектов РФ.

1.1. Краткая характеристика вида спорта

Фигурное катание на коньках – это сложно-координационный вид спорта, в котором с каждым годом происходит прогрессирующие усложнения соревновательных программ. Учитывая изменения в соревновательной деятельности фигурного катания на коньках, углубленная специализация начинается в сравнительно раннем возрасте, а наивысшие достижения демонстрируются нередко в 15 – 18 лет. Таким образом, высокие спортивные достижения в фигурном катании могут быть показаны спортсменами уже в юношеском возрасте. Для выполнения соревновательных программ спортсмену необходимо овладевать разнообразием базовых и специальных движений. Что, в свою очередь, приводит к повышению требования к технической, физической подготовленности и исполнительскому мастерству начинающих фигуристов.

В связи с тем, что уровень спортивных достижений с каждым годом возрастает, это требует особого подхода к организации и методическому обеспечению системы спортивной подготовке в фигурном катании на коньках, что требуют Федеральный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и другие нормативно-правовые документы.

Одним из главных факторов, обеспечивающих эффективность спортивной подготовки по фигурному катанию в спортивной школе, является создание условий преемственности и непрерывности в обучении и развитии спортсменов. Эти факторы и определили необходимость пересмотрения и разработки единой системы целей, содержания, условий тренировочного процесса на протяжении всех этапов спортивной подготовки.

В фигурное катание на коньках включаются перечень спортивных дисциплин, в рамках которых необходимо реализовывать данную программу (в соответствии с Всероссийским реестром).

Таблица

Дисциплины фигурного катания на коньках

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
Одиночное катание	050 001 3 6 11 Я
синхронное катание	050 001 36 11 Я

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Спортивная подготовка по виду фигурное катание на коньках осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) Начальной подготовки;
2) тренировочном (спортивной специализации);
3) совершенствования спортивного мастерства;

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

1) на этапе начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по фигурному катанию на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по фигурному катанию на коньках.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках;
- формирование мотивации для занятий фигурным катанием на коньках;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и все- российских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, инструкторско-методическую,

соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов;

4) научности, предусматривающего использование современных подходов, средств и методов тренировочного процесса с учѐтом современных тенденций развития науки в данном виде спорта.

2. НОРМАТИВНАЯЧАСТЬ

2.1. Порядок комплектования и наполняемость этапов спортивной подготовки

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц,проходящих спортивную подготовку в группах наэтапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках

Этапы спортивной подготовки	Продолжитель-ность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняе-мость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	3-4

Процентноераспределениеобщегообъемаспортивнойподготовкип оэтапамивидамспортивнойподготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен-ствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая Физическая подготовка (%)	25-33	25-33	17-23	10-14	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	18-22	17-23	17-23	13-17
Техническаяподготовка (%)	44-56	42-54	46-58	49-62	54-69
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	4-6	7-9	9-11

Планируемые показатели соревновательнойдеятельности.

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

2.2. Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Требования	Этапы спортивной подготовки		
	НП	Т(СС)	ССМ
Возраст	с 6 лет	с7лет	с 10лет

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

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

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

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки.

2)Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательстве порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий фигурным катанием.

2.3. Режимы тренировочной работы.

Тренировочный процесс в рамках реализации программы осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного

лагеря или по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

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

Различают большую, среднюю и малую нагрузку.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью моторной загруженности до 90% времени и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением. По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности, специальные задания.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью моторной загруженности и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию техники выполнения приемов. В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 минут с низкой плотностью моторной загруженности и уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию техники (без сложных элементов и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях.

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм спортсмена адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме спортсмена. В тренировочных группах свыше двух лет подготовки и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 150 сердечных сокращений в минуту;
- средняя нагрузка – от 127 до 150 сердечных сокращений в минуту;
- малая нагрузка – до 126 сердечных сокращений в минуту.

Однородные по физиологическому воздействию величины нагрузки можно получать за счет увеличения интенсивности или длительности тренировочного занятия.

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

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с

помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**				
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	10	14	18	22	32
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14
Общее количество часов в год	520	728	936	1144	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624	728

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

В фигурном катании на коньках результат определяется субъективным мнением судей, участники выступают поочередно, а отбор будущих спортсменов начинается с дошкольного возраста. Это не могло не сказаться на системе соревнований по данному виду спорта.

По рангу соревнования условно подразделяются на четыре уровня:

- высший уровень – соревнования мирового и континентального масштаба: Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира и континента, первенства континентов;
- первый уровень – соревнования государственного масштаба: соревнования, проводимые спортивными федерациями, чемпионаты и финалы Кубков республик, входящих в состав Российской Федерации, городов федерального уровня, ведомств республиканского масштаба;
- второй уровень – соревнования, проводимые федерациями республик, входящих в состав Российской Федерации, краев, областей, городов федерального уровня и их ведомствами;
- третий уровень – соревнования, проводимые федерациями городов, районов, советами спортивных клубов и коллективами учреждений физической культуры и спорта.

По значению соревнования подразделяются на:

- кубки – проводятся ежегодно или через год для определения победителя и награждения его переходящим кубком;
- первенства – проводятся ежегодно для определения первого места и последующих мест;
- чемпионаты – проводятся ежегодно или через год для определения победителя и присуждения звания чемпиона.

Все соревнования независимо от их ранга и значения должны быть включены в календарь соревнований организации.

Календарь составляется и утверждается ежегодно на основании Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Курской области и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

При планировании соревнований соблюдается принцип субординации: соревнования организации должны предшествовать соревнованиям более высокого ранга для отбора спортсменов и составления сборных команд (например, первенству России должны предшествовать зональные, региональные соревнования, в свою очередь этим соревнованиям – первенства областей, далее – городов, коллективов).

Недопустимо перенасыщение календаря огромным количеством состязаний, из-за которого, как правило, страдают самые одаренные и талантливые спортсмены. Лишние соревнования приводят к сокращению тренировочной работы, перетренированности, потере мотивации и нередко к нарушению здоровья и психологического состояния занимающихся. Поэтому тренерскому персоналу необходимо строго контролировать количество соревнований, в которых участвует каждый спортсмен.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках, необходимо руководствоваться следующими требованиями:

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

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом

местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, могут организовываться и проводиться тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в таблице.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1. Тренировочные сборы			
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	_	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	_	14	18	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
		2. Специальные тренировочные сборы			
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	–	–	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые для зачислениях профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 42 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

При проведении тренировочных сборов необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов для этапа совершенствования спортивного мастерства, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами и др.);
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов, при этом назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, нормативными правовыми актами публично-правовых образований;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

2.8. Оборудование и спортивный инвентарь необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2.	Кегли для разметки площадки	штук	40
3.	Станок для заточки коньков для фигурного катания	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
7.	Зеркало	штук	2
8.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
9.	Козел гимнастический	штук	1
10.	Конь гимнастический	штук	3
11.	Магнитофон (CD проигрыватель) переносной	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	20
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
14.	Перекладина гимнастическая	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок хореографический	комплект	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	6
19.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
20.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спорт	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного мастерства

	ивной экипировки индивидуального пользования				специализации)			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Коньки для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Чехол для коньков	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

Примечание: Обеспечение спортивной экипировкой, проведение тренировочных сборов, согласно выделению финансирования на выполнение государственного задания.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в МБФСУ «СШ №1» порядком.

При комплектовании учитываются:
- специфика спортивной дисциплины и правила вида спорта;
- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, установленный федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития занимающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Количественный состав группы может формироваться из спортсменов, зачисленных на этап спортивной подготовки и закрепленных за одним тренером.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках приведены в таблице.

Количественный состав групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Количество человек в группе		
	Минимальное	Оптимальное	Максимальное
НП	10	12-13	15
ТЭ	5	6-7	8
ССМ	3	3	4

Использованные сокращения:
НП – этап начальной подготовки
ТЭ – тренировочный этап
ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

Количественный состав групп спортивной подготовки по синхронному катанию определяется с учетом положений о спортивных соревнованиях, предусматривающих 12 участников, в том числе не более 6 мужчин.

По данной спортивной дисциплине на всех этапах спортивной подготовки устанавливаются следующие показатели: минимальное количество –12 человек; оптимальное количество – 18-20 человек; максимальное количество – 24 человека.

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках представлены в таблице.

Качественный состав групп спортивной подготовки

Этапыспортивной подготовки		Требованиякуровнюподготовки	
название	Год подготовки	Результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
Этап начальной подготовки (НП)	1-й год подготовки	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для зачисления на этап спортивной подготовки	Выполнение нормативов ОФП. Юный фигурист.
	2-й год подготовки	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для перевода наследующий год этапа спортивной подготовки	Выполнение нормативов ОФП. Третий юношеский спортивный разряд (рекомендуется)
	3-й год подготовки	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для перевода наследующий год этапа спортивной подготовки	Выполнение нормативов ОФП. Третий юношеский спортивный разряд (рекомендуется)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)	1-й год подготовки	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для зачисления н этап спортивной подготовки	Выполнение нормативов ОФП,СФП. Второй юношеский спортивный разряд
	2-й год подготовки	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Первый юношеский спортивный разряд (рекомендуется)
	3-й год подготовки	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Третий спортивный разряд (рекомендуется)
	4-й год подготовки	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Второй спортивный разряд (рекомендуется)

	5-й год подготовки	Выполнение нормативов По ОФП и СФП и обязательной технической программы для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Первый спортивный разряд (рекомендуется)
Этап совершенствования спортивного мастерства(ССМ)	Весь период	Выполнение нормативов По ОФП и СФП и обязательной технической программы для зачисления на этап спортивной подготовки	кандидат в мастера спорта

Использованные сокращения:

ОФП–общая физическая подготовка;

СФП–специальная физическая подготовка.

2.10Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка должна быть тем индивидуальнее, чём выше уровень спортивного мастерства и результат спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных этапах спортивной подготовки при обретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов занимающегося к уровню выдающихся спортсменов интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны

регулярно оценивать функциональное состояние спортсмена ,подбирать для него соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетание и соотношение позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов.

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

2.11Структура годичного цикла

Основные разделы спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках распределяются в соответствии с этапом подготовки и определяют цели и задачи тренировочной деятельности.

Планирование работы с тренировочными группам и начального этапа подготовки и этапа спортивной специализации может иметь одноцикловую, двухцикловую и трех цикловую периодизацию. В данных группах занимающиеся проходят углубленную специализированную подготовку.

Структура годичного цикла состоит из трех периодов:

-подготовительный(период фундаментальной подготовки),в который входят 2 этапа:

-начальный и предсоревновательный;

-основной(соревновательный);

-переходный.

Каждый период нацелен на решение своих задач, в соответствии с которым и используются теилииные средства и методы подготовки.

Подготовительный период включает в себя совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решение вопросов технической подготовки–дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шаговит.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительно ститанцана уроках хореографии.

На *предсоревновательном этапе* основной задачей является становление спортивной совершенствование технических навыков, вкатывание произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

Соревновательный(основной)период включает в себя подготовку, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализацию его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество

исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

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

Увеличение нагрузок об уславливается неспортивными разрядами, а выполнением программы по спортивной подготовке, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

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

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства–последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся. Большое значение уделяется совершенствованию и шлифовке техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Фигуристы выводят с на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

На период обучения в группах совершенствования спортивного мастерства составляются индивидуальные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха. В годовых планах, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и период круглогодичной подготовки, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

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

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

-общеподготовительный;

-специально-подготовительный или предсоревновательный;

-соревновательный;

-переходный.

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

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

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

1.Работа над совершенствованием элементов.

2.Вкатывание произвольной программы.

3.Вкатывание короткой программы.

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

Основной задачей соревновательного периода является достижение наивысших результатов и демонстрациях на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

Во время переходного периода устанавливается постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенного увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯЧАСТЬ

3.1Рекомендации по проведению тренировочных занятий

В основу многолетней подготовки фигуристов положены основополагающие принципы спортивной подготовки (далее–ПСП) юныхспортсменов:

*Принципкомплектности*предусматриваеттеснуювзаимосвязьвсехсторонтренировочногопроцесса(физической,технико-тактической, психологической и теоретической подготовки ,воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средствами методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных

нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности

Предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение о проделанной педагогической задачи. ПСП осуществляется на основе следующих методических положений:

1)строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2)неуклонное возрастание объема средство общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3)непрерывное совершенствование спортивной техники;

4)неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5)правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6)осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основными формами тренировочной работы

являются:- групповые занятия;

-индивидуальные занятия;

-участия в соревнованиях различного ранга;

-теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кинограмм или видеозаписей, просмотра соревнований);

- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;

-медико-восстановительные мероприятия;

-культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;

-участие в судействе соревнований и привлечение кинструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера (для спортсменов старших возрастных групп).

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в фигурном катании на коньках определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые в определенные периоды характеризуются сниженными темпами развития. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств приведены в таблице ниже.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели,физическиекачества	**Возраст,лет**										
	7	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробныевозможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

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

Росто-весовые показатели. Наибольший приростпрослеживаетсяудетейв годыполовогосозревания.Умальчиковпериодбурногосозреванияэтихпоказателейначинаетсяс12до15лет.К16годамкост

ныйскелетсчитаетсясформированным.Приэтомслишкомвысокиенагрузкис держиваютросттрубчатыхкостей.

Сила.Естественныйростсилымышцнезначителендо11-12лет.Сначаломполовогосозревания(с12до14лет)темпыееростазаметноуве личиваются.Наиболееинтенсивноеразвитиесилыимеетместов14-17лет.

Быстрота.Развитиебыстротынаблюдаетсяс7до20лет.Наиболееинте нсивныетемпыестественногоростаэтогокачествапроисходятот9до11лет,вм оментполовогосозреванияот14до15летипозже.

Скоростно-силовыекачества.Наибольшийприростприходитсянавозрастот10-12до13-14лет.Послеэтоговозрастаростэтихкачествпродолжаетсявосновномподвли яниемцеленаправленнойтренировки.

Выносливость.Аэробныевозможностиорганизмаи,вчастности,аэроб ная мощность,характеризуемая показателем максимальногопотреблениякислорода(МПК),увеличиваетсясво зрастом.Наиболееинтенсивноувеличиваютсяпоказателиаэробноймощност ивпериодполовогосозревания(14-15лет)изамедляютсятолькопосле18лет.Приэтомотносительныйпоказатель МПК(мл/мин/кг)почтинеизменяетсяввозрастеот10до17лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию кнезначительномуростудо12-13летикболеезначительномуроступосле16лет,т.е.впериоддостижениябиол огическойзрелости.Всвязисэтимдетипереносятсоревнованиявбегена3тыся чиметровгораздолегче,нежелина200-300м.

Креатинфосфатныйэнергетическиймеханизмнаиболееинтенсивнора звиваетсяподостижениибиологическойзрелостиввозрасте16-18лет.

Гибкость.Ростэтогокачестваинтенсивноувеличиваетсяввозрастеот6 до10лет.Максимальныйскачоквразвитииэтогокачестваприходитсяна10лет. Впоследующиегодыгибкостьразвиваетсявосновномподвлияниемспециаль нойтренировки.

Координационныеспособностиразвиваютсянаиболееинтенсивнос9-10до11-12лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительныеиндивидуальныеколебания,связанныеснаступле ниембиологическойзрелости. С учетом этихособенностейследуетопределятьпреимущественнуюнапр авленностьтренировочногопроцессапогодамобучения.

Биологическийвозраст.Биологическийвозрастхарактеризуетсяуровн емфизическогоразвития,двигательнымивозможностямидетей,степеньюихп олового созревания.Дляведущихфигуристовхарактернаретардация(запазды вание)половогоразвитияна2-3годапосравнениюснезанимающимисяспортом.Ретардацияявляетсярезуль татомсложноговзаимодействиянаследственныхфакторов,большихфизичес кихнагрузоки социальныхфакторов (условиярежимапитания,характернагр узокидр.).Ростспортивно-

техническогомастерстванаходитсявпрямойзависимостиоттемповполового созревания.Уретордантоврезультатырастутмедленнее,ноониболеедлитель ноевремясохраняютвысокийуровеньработоспособностиидостигаютболеев ысокихвершинспортивногомастерства.

Биологический возрастоказываетсущественноевлияниенадинамику физическойподготовленности, и спортивно-техническихрезультатов.Так,умужчинпривступлениивпубертатныйпериод можетпроявлятьсяухудшениегибкости,чтоможетбытьсвязаносинтенсивны мразвитиемсиловыхкачествподдействиемгормонов.Сперидомпубертатно горазвитиясвязанатакжеиэффективностьзанятийсиловымиупражнениямиу девушек.Вфигурномкатаниинаконькахосновнаянаправленность большинства элементовносит скоростно-силовойхарактер. – это в п.п. 2.2. мед-е и возрастные особенности

Добавить вп.п. 3.1.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Обязанности тренера:

Спортсмены обязаны:

3.1.1Теоретическаяподготовка

Теоретическаяподготовкан проводитсявформебесед,лекцийиорган епосредственновтренировке,техн ическисвязанасфизической,иволевойпо ико- дготовкойкакэлемент тактической,моральнойпрактичес кихзанятий.

Теоретическиезанятиядолжныиметьопределенную целевуюнаправл енность:вырабатыватьузанимающихсяумениеиспользоватьполученныезна ниянапрактикевусловияхтренировочныхзанятий.

Программныйматериалраспределяетсянавесьпериодобучения.Прип роведениитеоретическихзанятийследуетучитыватьвозрастзанимающихсяи излагатьматериалвдоступнойимформе.Взависимостиотконкретныхуслови йработывплантеоретическойподготовкиможновноситькоррективы.

Длятеоретическойподготовкивгруппахначальнойподготовкиигрупп ахэтапаспортивнойспециализациииотводитсяспециальноевремядляпросмот ракиноматериаловибесед.

Содержаниебеседиполнотасведенийзависитотконтингентазанимаю щихся.Некоторыетемытребуютнеоднократногоповторения,например, меры предупреждения травматизма, оказание первоймедицинской помощи, правила соревнований иоценкакачестваисполненияэлементовфигурногокатания.Вхо детеоретическихзанятийибеседследуетрекомендоватьлитературудлячтени яобисторииразвитияявидаспорта,воспоминанияизвестныхспортсменовит.п. Такжеполезенколлективныйпросмотртелевизионных передачо выдающихсяспортсменахнашейстраны.

Припроведениитеоретическихзанятийнеобходимовоспитыватьчувствопатриотизма,любвиксвоейродинеигордостизанеё.

Содержаниетеоретическойподготовки

Основысовершенствованияспортивногомастерства

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

Основыметодикитренировки

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

Анализсоревновательнойдеятельности

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

Основыкомплексногоконтролявсистемеподготовкифигуристов

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

Восстановительныесредстваимероприятия

Средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

*Психологическиесредствавосстановления:*аутогеннаятренировка,психорегулирующие воздействия,дыхательная гимнастика,цветостимуляция,сенсорнаякомната, транскраниальнаяэлектростимуляция.

*Медико-биологические средства восстановления:*питание,гигиенические и физиотерапевтическиепроцедуры; баня,массаж,витамины иадаптогены.

Особенностиприменениеразличныхвосстановительныхсредствнаэтапахгодичноготренировочногоцикла. Организациявосстановительныхмероприятийвусловияхтренировочногосбора.

Проблемыдопингавспорте

Профилактика применения допинга среди спортсменов:характеристикадопинговыхсредстви методов;международныестандартыдлясписказапрещенныхсредстви методов;международныестандартыдлятерапевтическогоиспользованиязапрещенныхсубстанций.

Антидопинговая политика и ее реализация: Всемирныйантидопинговыйкодексиегохарактеристика;антидопинговыеправилаипроцедурныеправиладопинг-контроля;руководстводляспортсменов.

3.1.2Физическаяподготовка

Общаяфизическаяподготовка,способствующаявсестороннемуразвитию физических качеств и приобретению разнообразныхдвигательныхнавыков,служитфундаментомдлясовершенствованияспортивногомастерства.

Физическаяподготовканаправленанаразностороннеевоспитаниефизическихспособностей,которыетакилииначеобуславливаютуспехвспортивной деятельности,являясь фундаментом специальнойфизическойподготовки.Этасторонаподготовкиимеетбольшоезначениенаначальныхэтапахспортивногосовершенствования.Онадолжнаповышатьобщийуровеньфункциональныхвозможностейорганизмапутемразвитияработоспособности.

Высокиедостижениязависятотнесколькихобобщенныхфакторов,определяющихспортивнуюработоспособность.Кчислуважнейшихотносятся:высокийуровеньаэробныхианаэробныхэнергетическихвозможностей,скоростно-силовойподготовленностиитехническогомастерства,атакжефакторспецифическихспособностейфигуристов,обусловливающийэффективностьработоспособности.

Средствафизическойподготовки

Общеподготовительныеупражнения

Упражнениядлярукиплечевогопояса.Изразличныхисходныхположений(восновнойстойке,наколенях,сидя,лежа)–сгибаниеиразгибаниерук,вращения,махи,отведениеиприведение,рывкиодновременнообеимирукамииразновременно,тожевовремяходьбыибега.

Упражнениядляног.Подниманиенаноски;сгибаниеногвтазобедренныхсуставах;приседания;отведения;приведенияимахиногой впереднемизаднемибоковомнаправлениях;выпады,пружинистыепокачиваниявввыпаде;подскокиизразличныхисходныхположенийног(вместе,наширинеплеч,однавпередидругойит.п.);сгибаниеиразгибаниеногвсмешанныхвисахиупорах;прыжки.

Упражнениядляшеиитуловища.Наклоны,вращения,поворотыголовы;наклонытуловища,круговыевращениятуловищем,поворотытуловища,подниманиепрямыхисогнутыхногвположениилежанаспине;седыизположенилежанаспине;смешанныеупорывположениилицомиспинойвниз;уголизисходногоположениялежа,сидяивположениивиса;различныесочетанияэтихдвижений.

Упражнениядлявсехгруппмышцмогутвыполнятьсяскороткойидлиннойскакалкой,гантелями,набивнымимячами,мешочкамиспеском,резиновымиамортизаторами,палками,соштангой(дляюношей).Упражнениявыполняютсямаксимальноеколичествораз.

Увеличениемышечноймассыиразвитиесилы

Задачи:повышениеспособностивпроявлениисилы,повышениесиловойвыносливости,улучшениеподвижностисуставовиэластичностимышц.

Упражнения на различные группы подтягивания, мышц:отжимания,метаниепредмето мышцспины, в,упражнениянапресс,удержаниевпозелодочка.

Упражнениядляпреодоленияcобственноговеса,отжиманиевупоре,приседаниянаоднойидвухногах.Преодолениевесаисопротивлениянартнера.Переноскаиперекладываниегруза.

Упражнениясотягощениями(штанга,гири,гантели,эспандер,амортизаторы),жимстояилежа,рывок,толчок,приседания,наклоны,повороты,выпрыгивания,упражненияснабивнымимячами,метания.

Прыжковыеупражнения:сногинаногу,наоднойногеинадвух,прыжкивсторону,назад,выпрыгиваниясоднойидвухног,прыжкивдлинусместаисразбега(одинарный,тройной,пятерной,десятерной)ввысоту.

Развитиегибкости

Задачи:повышениеэластичностимышц,связочногоаппарата,улучшениекоординациидвижений.

Общеразвивающиеупражнениясмаксимальной амплитудойвовсехнаправлениях,суставах(наклоны,повороты,вращения,размахиванияит.д.)снарядах,спредметамиибезних.Упражненияспомощьюпартнера:пассивныенаклоны,отведенияногирукмаксимальновпередне-

заднемнаправлениииивсторону,наружу,шпагаты(поперечныйипродольный), мост.

Упражнениясгимнастическойпалкойсизменениемширинымхватаилис осложеннойвчетверогимнастическойскакалкой:наклоны,поворотытулови щасразличнымположениемпредметов(вверху,впереди,внизу,заголовой,зас пиной),перешагиваниеиперепрыгивание,выкруты,круги.Упражнениянагим настическойстенке,гимнастическойскамейке.

Акробатическиеупражнения:мостики,шпагаты,атакжеспецифически еупражнения–бильман,захватногиизположенияласточка.

Динамическиеупражнения:увеличениеиуменьшениеамплитудыдви жениявритмическомчередовании,комбинированныеупражнения.

Координациядвиженийиразвитиеловкости

Задачи:развитиеспособностикпроявлениюзрывнойсилы,воспитани есмелостиирешительности,развитиегибкости,укреплениемускулатуры,вос питаниеловкостинаосновекоординационнойсложностииточностидвижени й.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатическиеупражнения.Кувыркивперед иназад,всторонысместа,разбега,спрыжкачерезпрепятствие.Переворотывпе рединазад,встороны.Стойкинаголове,руках,лопатках.Упражнениянаснаря дах(размахивания,перевороты,подъемыит.д.).

Входывповоротсправойилевойноги,внутренне прокатподугенапоп мребрелевогоконька,спирали,катаниерадиусовт.д. оворотумалых

Туры(вобестороны)сизменениемпозицийрук,имитационныеихореогр афическиеупражнения,плаваниеит.п.

Подвижныеигры,эстафеты.

Развитиескоростиивыносливости

Задачи:развитие скоростно-силовых качеств, физическойвыносливости.

Всесиловыеупражнения,выполняемыезаопределенноевремя:беговы еупражнения,упражнениясоскакалкой,резиной.

Легкоатлетические упражнения,бегбег упражнения:беговыечелн сизменением очный(10мх4раза),бегсускорениемЗ0м,направленияис коростидвижения;многоскоки.

Спортивныеигры:баскетбол,волейбол,гандбол,бадминтон,футбол,и гровыеупражнениядляразвитияскоростныхкачеств,скоростнойвыносливос ти,скоростно-силовыхкачеств.

3.1.3Специально-техническаяподготовка

Средствами специальной физической подготовки являютсяспециальныеимитационныеупражнения,кот орыепомогаютрешатьизадачитехническойподготовки.Основноевниманиеу деляетсяимитациимногооборотныхпрыжков(восновномногореберных),и

сполнению«туров»в1-2-3-
3,5оборотавобестороны,имитациивращений,прыжковвовращениииидр.

Основойтехническойподготовкифигуристовявляетсяобучениеребер номускольжениюспомощьютестовыхупражнений,включающихскольжени еподугамназаднаружу,назадвнутрьсоскрещениемспереди,петлевымповоро том,исполнениемдвукратныхтроеквпереднаружуивпередвнутрьпорисунку «серпантин».

Особоевниманиеприобретаетхореографическаяподготовка,целькото рой–
развиватьтворческиеспособностифигуристов,которыепомогутвоплощатьн альдуспомощьюспециальныхдвижений,пластикиимимикиидею и
характер музыкального сопровождения
соревновательныхкомпозиций.Большоевниманиеуделяетсяупражн ениям,способствующимразвитиюгибкостииподвижностисуставов,развити юкоординационныхспособностей.

3.1.4Тактическаяподготовка

Тактика,каксистемаспециальныхзнанийиумений,направленанареше ниезадачсбораианализаинформации,принятиярешения.

Наданномэтапеосновнымявляетсяприобретениезнанийоправилах
соревнований,особенностях судейства и
проведениясоревнований,освоейподготовленности;изучениес оперников,ихнамерений,особенностейихподготовленности.

Различаютактивнуюипассивнуютактику:активнаятактиказаключает сявнавязываниисоперникувыгодныхдлясебядействий,пассивная
тактика – в заранее спланированном
предоставлениииниципативысоперникуспоследующимирешит ельнымидействиями.

Существуютпринципыразработкитактическогопланирования,заклю чающиесявзнаниисвоихсоперников:

-укогоможновыиграть;

-противкогомалошансоввыиграть;

-ктоизсоперниковобладаетравнымуровнем.

3.2Техникабезопасности

1.ОБЩИЕТРЕБОВАНИЯ:

1.1.Кзанятиямдопускаютсялица,прошедшиеинструктажпотехникебе зопасности,медицинскийосмотридопущенныекзанятиямпосостояниюздор овья;

1.2.Припроведениизанятийнеобходимособлюдатьправилаповедения ,расписаниетренировочныхзанятий,установленныережимызанятийиотдых аиправилаличнойгигиены;

1.3.Припроведениизанятийпофигурномукатаниюнаконькахвозможн одействиенаспортсменовследующихопасныхфакторов:травмыпривыполне

ниикомпонентовпрограммы,переохлаждение,потертостиотконьков,травмы припадениналед,травмыпривыполнениупражненийбезразминки;

1.4.Принесчастномслучаетренеробязаннемедленносообщитьобэтом администрациишколы.Принеисправностиспортивногоинвентаряпрекратить занятияи сообщить об этом администрацииспортивнойшколы;

1.5.Тренер,допустивший невыполнениеили нарушениеинструкциип оохранетруда,привлекаетсякдисциплинарнойответственностиисимпрово дитсявнеплановыйинструктажпоохранетруда.

2.ТРЕБОВАНИЯБЕЗОПАСНОСТИПЕРЕДНАЧАЛОМЗАНЯТИЙ:Пе

редначаломтренировочныхзанятийтренеробязан:

2.1.Тщательнопроверитьспортивныйинвентарьиэкипировкуспортсм ена(коньки,форму);

2.2.Проверитьзаточкуконьков,принеобходимостинаправитьспортсм еназаточитьконькидоначалазанятий;

2.3.Провестиразминку.

3.ТРЕБОВАНИЯБЕЗОПАСНОСТИВОВРЕМЯЗАНЯТИЯ:Во

времятренировочныхзанятийтренеробязан:

3.1.Заперетьвсекалиткиналедовойарене;

3.2.Следитьзаточнымвыполнениемвсехсвоихтребованийираспоряже ний;

3.3.Недопускатькатанияспортсменовнатесныхилисвободныхконька х;

3.4.Невыпускатьспортсменовналедбезразрешенияиотпускатьихвразде валкитолькососвоегоразрешения;

3.5.Запрещено находитьсяна ледовой аренепри работельдозаливочноймашины.

4.ТРЕБОВАНИЯБЕЗОПАСНОСТИВАВАРИЙНЫХСИТУАЦИЯХ:

Ваварийныхситуацияхтренеробязан:

4.1.Приплохомсамочувствииспортсменапрекратитьзанятияивызвать черезадминистраторамедицинскогоработникаспортивнойшколы.

4.2.Приполучениитравмынемедленно,вызватьмедицинскогоработни ка спортивной школы для оказанияпервой помощипострадавшему,сообщитьобэтомадминистрацииспор тивнойшколы,принеобходимости отправитьпострадавшего в ближайшеелечебноеучреждение.

5.ТРЕБОВАНИЯБЕЗОПАСНОСТИПООКОНЧАНИИЗАНЯТИЙ:

Поокончаниитренировочныхзанятийтренеробязан:

5.1.Отвестиспортсменоввраздевалку;5.2.П

роследитьзатем,чтобыспортсмены:

- убралиспортивныйинвентарьиформувотведенноедляхраненияместо(иливсумку).

3.3Рекомендуемыеобъемы тренировочных исоревновательныхнагрузок

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочныйэтап (этапспортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год
Возраст занимающихся	от6лет			от7лет					от10лет		
Количествочасов в неделю	10	14	14	18	18	22	22	22	32	32	32
Количество тренировокв неделю	3-4	3-5	3-5	6-8	6-8	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14
Общаяфизическая подготовка,ч	150	210	210	185	185	149	149	149	174	174	166
Специальная физическая подготовка,ч	92	143	143	185	185	230	230	230	250	250	250
Техническая подготовка,ч	260	350	350	490	490	630	630	630	1020	1020	1020
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,ч	10	15	15	30	30	45	45	45	50	50	50
Участиев соревнованиях, инструкторскаяи судейская практика,ч	8	10	10	46	46	90	90	90	166	166	166
Общее количество часов	520	728	728	936	936	1144	1144	1144	1664	1664	1664

3.4Рекомендациипопланированиюспортивныхрезультатов

Спортнемыслимдо безстремленияквысшим(абсолютным)являютсяэталономоценкирезервных стижениям, которые возможностейчеловека.

Фигурноекатаниенаконьках– одинизнемногихвидовспорта,вкоторыхвысокиеспортивныедостижения могутипоказываютспортсменывюношескомвозрасте.Так,дляженщинзо

напервыхвыступленийначемпионатахмираприходитсянавозраст15±2,1, умужчин–
16±1,9лет.Возрастнаязонавозможногоснижениянаспортивныхрезультатов находитсяпримерноводномдиапазоне(уженщинэтотвозрастравен17,6±1 ,8,аумужчин–
17,7±1).Максимальновозможныерезультатысильнейшиефигуристымир адемонстрироваливвозрасте19±1,7уженщини20,4±2,8умужчин.Былаоб наруженаслабаясвязьмеждуспортивнымрезультатом,показаннымпри первом исоответствующимэтомурезультатувозрастом,т.е.место,занятоепридеб ютеначемпионатемира,независитотвозрастафигуриста.Такженеобнару женосвязимеждумаксимальнымрезультатом,показаннымспортсменоми соответствующимэтомурезультатувозрастом.Однакомеждувозрастомн ачалавыступленийначемпионатахмираивозрастом,вкоторомбылпоказан максимальныйрезультат,обнаруженавысокойсилысвязь.Следовательно, чемменьшебылвозрастспортсменаприегопервомвыступлении,теммень шийвозрастсоответствовалмаксимальномурезультату.

Наибольшийприрострезультатовотмечалсяумужчинна3-йгодпослепервоговыступлениянаначемпионатемира,уженщин–на2-йи3-йгоды.Затемприрострезультатовпостепенноуменьшаетсякпоследнемугоду выступлений,причемуженщинсредняяскоростьприростарезультатоввыше, чемумужчин.

Такимобразом,припостроениимноголетнеготренировочногопроцесс авфигурномкатаниинаконькахнеобходимоучитыватьвозрастпервоговысту плениянаначемпионатахЕвропы,мираиОлимпийскихиграх,возрастнуюзонуво зможногоснижениярезультатов,возрастдостиженияимаксимальногорезульт ата,среднееколичествволетвыступленийнакрупныхсоревнованиях,скорость приростаспортивныхрезультатов.Спецификафигурногокатанияпозволяетс портсменамдемонстрироватьвысокоемастерствовюномвозрастеиодноврем еннодаетвозможностьзначительноувеличитьвозрастнуюзонумаксимальны хрезультатоввплотьдограницнаибольшегорасцветафизическихипсихическ ихкачествчеловека(длямужчин25-30лет,дляженщин22-27лет).

В женском одиночном катании средний возраст участницОлимпийскихигрзначительнонижевсравнениисредста вительницамипарногокатанияиспортивныхтанцевнальду.Онсоставляет19, 6лет,приминимальном(16лет)имаксимальном(23года)значениях.

Вмужскомодиночномкатаниисреднийвозрастсоставляет23,5года,пр иминимальномимаксимальномзначениях21и27летсоответственно.

Чтобыдобитьсяуспехавкрупныхсоревнованиях,необходимсоревнова тельный опыт. Возраст достижения первых результатовопределяетсявпервуюочередьдвигательны миспособностямииуровнемфизическойподготовленности.Длядостижения у ровнямастераспортатребуется,какправило,неменее8-12летдажеоченьодареннымфигуристам,еслиониначализаниматьсяспортом в4-5лет.

СпортивноезваниемастераспортаРоссиимеждународногоклассапофигурномукатаниюнаконькахприсваиваетсяс13лет,вспортивнойдисциплине «синхронноекатание»–с14лет.

СпортивноезваниемастераспортаРоссиипофигурномукатаниюнаконькахприсваиваетсяс12лет,спортивныйразрядкандидатавмастераспорта–с10лет;вспортивнойдисциплине«синхронноекатание»:мастерспортаРоссии–с14лет,кандидатвмастераспорта–с12лет.

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

II спортивный разряд присваивается с 8 лет.

Требованияиусловияихвыполнениядляприсвоениязваний,спортивныхиюношескихразрядовприведеныВЕВСКповидуспорта«фигурноекатание наконьках».

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

К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются лица, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья.

При занятиях физическими упражнениями очень важно контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся. Медицинский контроль является обязательным.

Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль (далее также – ВПК) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена. Его необходимость вызвана тем, что уровень функциональной готовности спортсмена может быть наилучшим образом изучен и оценен в естественных условиях тренировки, при использовании специфических нагрузок. В процессе ВПК выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет тренеру вовремя внести в тренировочный процесс соответствующие коррективы.

Врачебно-педагогический контроль проводится:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

-прирешениивопросао возможностираннейспортивнойспециализации.

Задачиконтроля:

-санитарно-гигиеническая оценкамест проведениязанятий спортомвсоответствиистребованиями:температураивлажностьвоздуха,освещенностьиразмерыпомещения,оснащенностьоборудованием;

-выявлениесоответствиязанятияустановленнымгигиеническимифизиологическимнормам;

-оценкаорганизацииметодикипроведениятренировок;

-определение функционального состояния и уровнятренированностиспортсмена;

-предупреждениеспортивноготравматизма;

Врачебно-педагогическоенаблюдениеосуществляютспециалисты,имеющиесоответствующуюподготовкуисертификатыпоспециальности«лечебнаяфизкультураиспортивнаямедицина»,медицинскиесестры,работающиевотделенияхспортивноймедицины(центровлечебнойфизкультурыиспортивноймедицины)поплану,согласованномусоспециалистамиполечебнойфизкультуреиспортивноймедицине.

Контроль проводится на тренировочных занятиях,натренировочныхсборахсогласноплану,составленномуспециалистамиполечебнойфизкультуреиспортивноймедицинеитренером.

Дляоперативногоконтролясостоянияздоровьяспортсменовидинамикиадаптацииорганизмактренировочнымнагрузкампроводятсятекущиемедицинскиеобследованияспортсменов.

Задачитекущегомедицинскогонаблюдения:

-индивидуализация и повышение эффективности процессаподготовкиивосстановительныхмероприятий;

-определение допуска спортсмена по состоянию здоровьяктренировочнымзанятиямисоревнованиям;

-назначение рекомендаций по повышению адаптационныхвозможностей,проведениюпрофилактических,лечебныхикомплексныхреабилитационныхмероприятий.

Входеобследованийнезависимоотспецификивыполняемыхтренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние:центральнойнервнойсистемы;вегетативнойнервнойсистемы;сердечно-сосудистойсистемы;опорно-двигательногоаппарата.

Чтобы проверить соответствие нормы массы тела, можновоспользоватьсявесоростовыминдексомКетле: Массатела(вг)/Длиннатела(всм).

Нормальнымсчитаетсятакойвес,когдана1смдлинытелаприходитсяумужчин350-400г,уженщин–325-375г.Массателанедостаточнапри значенияхиндексаменьше300и чрезмерна при величинепоказателяболее500гнасмроста(длинытела).

Призанятияхфизическимиупражнениямиважнознать,какреагируетнервно-мышечнаясистеманафизическиеупражнения.Мышцыобладаютважнымифизиологическимисвойствами:возбудимостьюисократимостью.Сократимостьмышц,азначит,имышечнуюсилуможноизмерить. В практике обычно измеряется сила кисти ручным динамометромивысчитываетсятакназываемыйсиловойиндекспутемделенияведичинысилы(показаннойнадинамометре)намассутела.Средняявеличина силыкистиумужчинравна70-75%массытела,уженщин–50-60%.

Например,силаправойкистиравна52кг,амассатела–76кг,тогдасиловойиндексдлякистиравен:(52/76)х100%=68,4%.

Заключениепоитогамтекущего медицинскогонаблюдениявключаеткомплексныйанализпроведенногообследованияспортсменов,наоснованиикоторогооцениваютуровеньфункциональногосостояниияобщей работоспособности; уровень срочного и отставленноготренировочногоэффектафизическихнагрузок.

Дляфигуристов,входящихвсоставсборныхкоманд,2разавгодпроводятсяуглубленныемедицинскиеобследования.

Углубленныеобследованияпроводитсявцеляхполучениянаиболееполнойивсестороннейинформацииофизическомразвитии,оценкесостоянияздоровья,функциональномсостоянииорганизмаспортсменаипоказателяхегофизическойработоспособности.

Для проведения обследований составляется программа,включающая:

-морфометрическоеобследование;

-общееклиническоеобследование;

-оценкууровняфизическогоразвития;

-оценкууровняполовогосозревания;

-проведениеисследованияиоценкупсихофизиологическогоипсихоэмоциональногосостояния;

-выявлениезаболеваний(втомчислехроническихвстадииремиссии)ипатологическихсостояний,являющихсяпротивопоказаниямикзанятиямспортом;

-
прогнозированиесостоянияздоровьяприрегулярныхзанятияхсповышенным ифизическиминагрузками;

-определениецелесообразностизанятийизбраннымвидомспортасучетом установленного состояния здоровья и выявленныхфункциональныхизменений;

По результатам углубленных медицинских обследованийоценивается адекватностьнагрузкинаорганизмспортсмена,соответствиепредъявляемойнагрузкифункциональнымвозможностяморганизмаспортсменов,правильностирежимаприменениянагрузок.

Психологическийконтроль

Цельюпсихологическогоконтролявфигурномкатанииявляетсяпроверкасоответствия илиустановление степенирассогласованияпсихическихсвойствличностиспортсмена,уровняегопсихическихпроцессовисостояниятемтребованиям,которыепредъявляюткнемуобъективныеусловия,целиизадачитренировочногопроцессаисоревнований.

Психологическийконтрольможетбыттолькокомплексным,чтообусловлено многогранностью предмета исследования – личностиспортсмена.

Входеконтроляизучаются:

-психические процессы, которые участвуют в управлениидвижениямиидвигательнымидействиями;

-
психическоесостояниеспортсменавданныймоментвремени,степеньегоуравновешенности;

-взаимодействиеспортсменассоциальнойиестественнойсредой.

Несуществуетуниверсальныхметодов(приемов,средствилиспособов)исследования.Дляправильнойоценкидажекратковременногооперативногопсихическогосостояниянадоучитыватьиличностныесвойстваспортсмена,ипродолжительносохраняющиесявтечениеэтапатренировкисостоянияиспортивно-важныеотношения,исоциально-психологический статус спортсмена. Кроме того,результатыпсихологическогоконтролянеобходимосоотноситьсданнымиврачебно-педагогическогоибиохимическогоконтроля.

Кромеобщепринятыхвтеорииметодикефизическоговоспитанияиспортивнойтренировкиэтапного,текущегоиоперативногоконтроля,применительнокпсихологическомуконтролювыделяетсяещеоднаформа– углубленный специализированный контроль, цель которого – диагностикаконсервативных,относительностабильных,практическинеменяющихсязавремязанятийспортомсвойствикачествличностиспортсмена.

Вполномобъемеуглубленныйконтрольпроводитсяодинраз.Обследованиеосуществляетсявспокойной(лабораторной)обстановкенеменеечемзадвамесяц

адоответственныхсоревнованийитребует3-4часанаодногочеловека.Дляэтогоиспользуетсякомпьютернаябазаданныхсданнымиоличностяхспортсменов,позволяющаяпроследитьдинамикуизмененияегопсихологическогостатуса.

Основныенаправленияуглубленногообследования:

-исследованиесоциально-психологическогостатусаспортсменавкоманде(группе)истепениегоадаптированностиктребованиямколлектива;

-изучениенаправленностиличностиичертхарактера,ведущихотношенийиустановок,свойствнервнойсистемыитемперамента;

-диагностика психических процессов и свойств внимания,относительнопостоянныхконфликтовисостояний.

Одинразвдвагодапроводитсяповторноепсихологическоеуглубленное обследование,при котором вновь исследуются всевышеперечисленныесвойстваиособенности,кромесвойствнервнойсистемыитемперамента.

Биохимическийконтроль

Приадаптацииорганизмакфизическимнагрузкам,перетренировке,атакжеприпатологическихсостояниях,организмеизменяетсяобменвеществ,что приводиткпоявлениювразличныхтканяхибиологическихжидкостяхотдельныхметаболитов(продуктовобменавеществ),которыеотражаютфункциональныеизмененияимогутслужитьбиохимическимитестамилибопоказателямиихарактеристики.Поэтомувспортенарядусмедицинским,педагогическим,психологическимифизиологическимконтролемиспользуетсябиохимическийконтрользафункциональнымсостояниемспортсмена.

Впрактикеспортавысшихдостиженийобычнопроводятсякомплексные научныеобследованияспортсменов,дающиеполнуюиобъективнуюинформациюофункциональномсостоянииотдельныхсистемивсегоорганизма,оегоготовностивыполнятьфизическиенагрузки.Такойконтрольосуществляютком плексныенаучныегруппы,всоставкоторыхвходитнесколькоспециалистов:биохимик,физиолог,психолог,врач,тренер.

Определение биохимических показателей обмена веществпозволяет решатьследующие задачи комплексного обследования:контрользафункциональнымсостояниеморганизмаспортсмена,котороеотражаетэффективностьирациональностьвыполняемойиндивидуальнойтренировочнойпрограммы,наблюдениезаадаптационнымиизмененияминосновныхэнергетическихсистемифункциональнойперестройкойорганизмавпроцессетренировки,диагностикапредпатологическихипатологическихизмененийметаболизмаспортсменов.

Биохимическийконтрольпозволяеттакжерешатьтакиечастныезадачи, каквыявлениереакцииорганизманафизическиенагрузки,оценкауровнятренированности,адекватностипримененияфармакологическихидругихвосстанавливающихсредств,ролиэнергетическихметаболическихсистемвмышечнойдеятельности,воздействияклиматическихфакторовидр.Всвязисэтимвпрактикеспортаиспользуетсябиохимическийконтрольнаразличныхэтапахподготовкиспортсменов.

В годичном тренировочном цикле подготовки спортсменоввыделяютразныевидыбиохимическогоконтроля:

- текущиеобследования,проводимыеповседневновсоответствииспланомподготовки;
-этапныекомплексныеобследования;
-углубленныекомплексныеобследования;
-обследованиясоревновательнойдеятельности.

Наоснованиитекущихобследованийопределяютфункциональноесостояние спортсмена– одинизосновныхпоказателейтренированности,оцениваютуровеньсрочного иотставленноготренировочногоэффектафизическихнагрузок,проводяткоррекциюфизическихнагрузоквходетренировок. В процессе этапных и углубленных комплексныхобследованийспортсменовспомощьюбиохимическихпоказателейоцениваюткумулятивныйтренировочныйэффект,причембиохимическийконтрольдаеттренеру,педагогуиливрачубыструюидостаточнообъективнуюинформациюоростетренированностиифункциональныхсистемахорганизма,атакжедругихадаптационныхизменениях.

Приорганизацииипроведениибиохимическогообследованияособое внимание уделяется выбору тестирующих биохимическихпоказателей:онидолжныбытьнадежнымилибовоспроизводимыми,повторяющимисяпри многократномконтрольномобследовании,информативными,отражающимисущностьизучаемогопроцесса,атакжевалиднымилибовзаимосвязаннымисоспортивнымирезультатами.

Вкаждомконкретномслучаеопределяютсяразныетестирующиебиохимическиепоказателиобменавеществ,поскольку впроцессемышечнойдеятельности по-разномуизменяютсяотдельныезвеньяметаболизма.Первостепенноезначениеприобретаютпоказателитехзвеньевобменавеществ,которыеявляютсяосновнымивобеспечениииспортивнойработоспособностивданномвидеспорта.

Немаловажноезначениевбиохимическомобследованииимеютиспользуемыеметодыопределенияпоказателейметаболизма,ихточностьидостоверность.

Одниитежебиохимическиеметодыипоказателимогутбытьиспользованыдля решенияразличныхзадач.Так,например,определениесодержания

лактата в крови используется при оценке уровнятренированности, направленностии эффективностиприменяемогоупражнения,атакжеприотборелицдлязанятийотдельнымивидамиспорта.Взависимостиотрешаемыхзадачизменяютсяусловияпроведениябиохимическихисследований.Поскольку многиебиохимическиепоказателиутренированногоинетренированногоорганизмавсостоянииотносительногопокоясущественнонеразличаются,длявыявленияих особенностейпроводятобследованиевсостояниипокояутромнатощак(физиологическаянорма),вдинамикефизическойнагрузкилибосразупосленее,атакжевразныепериодывосстановления.

Приобследованииспортсменовприменяютсяразличныетипытестирующихфизическихнагрузок,которыемогутбытьстандартнымиимаксимальными(предельными).Привыборетестируемыхнагрузокследуетучитывать,чтореакцияорганизмачеловеканафизическуюнагрузкуможетзависетьотфакторов,непосредственнонесвязанныхсуровнемтренированности,вчастностиотвидатестируемогоупражнения,специализации спортсмена, а также от окружающей обстановки,температурысреды,временисутокидр.Выполняяпривычнуюдлясебяработу,спортсменможетосуществитьбольшойееобъемидобитьсязначительныхметаболическихсдвиговворганизме.Особенноотчетливоэтопроявляетсяпритестированиианаэробныхвозможностей,весьмаспецифичныхивнаибольшейстепенипроявляющихсятолькоприработе,ккоторойспортсменадаптирован.

Используемыетестируемыенагрузки,специфическиепомощностиипродолжительности,должнысоответствоватьнагрузкам,используемымспортсменомвпроцессетренировки.Важнымусловиемпримененияетестируемыхфизическихнагрузокявляетсяточноеустановлениеихмощностилибоинтенсивностиидлительности.

Ктестированию,какикзанятиям,спортом,особенносмаксимальнымина грузками,должныдопускатьсятолькополностьюздоровыеспортсмены,поэтомуврачебныйосмотрдолженпредшествоватьдругимвидамконтроля.Контрольноебиохимическоетестированиепроводитсяутромнатощакпослеотносительногоотдыхавтечениесуток.Приэтомдолжнысоблюдатьсяпримерноодинаковыеусловиявнешнейсреды,которыевлияютнарезультатытестирования.

Биохимическийконтролькакодинизэтаповнаблюдениязафункциональнымсостояниемспортсменаприменяетсятольконаэтапевысшегоспортивногомастерства.

3.6Программныйматериалдляпрактическихзанятийпокаждомуэтапуподготовкисразбивкойнапериодыподготовки

Этапначальнойподготовки

Характеристикаэтапа:

ОсновноевниманиенаэтапеНПуделяетсяразностороннейобщейфизическойподготовкесиспользованиемсредствхореографических,акробатических,гимнастическихупражненийиупражненийнаразвитие координациюдвижений,т.е.средств,характерныхдляфигурногокатаниянаконьках.

Основныезадачиадаптационногопериода:-

вызватьудетейжеланиекататься;

-обеспечитьпроцессобщейфизическойподготовки;

-выработать навыки самообслуживания, необходимые дляподготовкикзанятиямипослених;

-сформировать первоначальныепредставлениятехникекатаниянаконьках;

-решитьорганизационныепроблемыподготовкиинвентаря.

Задачи и преимущественная направленность тренировочногопроцесса:

-формированиеустойчивогоинтересакзанятиямспортом;

-формированиеширокогокругадвигательныхуменийинавыков;

-освоениеосновтехникиповидуспортафигурноекатаниенаконьках;

-всестороннеегармоничноеразвитиефизическихкачеств;-

укреплениездоровьяспортсменов;

-выявлениезадатковиспособностейдетей;

-отборперспективныхюныхспортсменовдлядальнейшихзанятийповидуспортафигурноекатаниенаконьках;

-воспитаниечертспортивногохарактера.

Данныйэтапрассчитанна3года.Основнымисредствамиобщефизической подготовки можноотнести упражнениядляголовы и шеи,длярукиплечевогопоясатуловища,ног.Обращаетсявниманиенаамплитудуитемпдвижений,достаточнуюсложностьупражнений,осанку,темпикачествоисполненияупражнений.Необходимонаучитьдетейвыполнятькомплексспортивныхупражненийвзаданномтемпе,четковыполнятькоманды,чтобытренировочныйпроцессобеспечивалбыстроеикачественноеовладениедвижениями.

Дляразвитияфизическихкачествследуетиспользоватьследующиеупражнения:

-дляразвитияловкости:акробатическиеупражнения(кувырки,перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направлениядвиженияприходьбеибеге;преодолениепрепятствий;броскииловлямячавразличныхположенияхи.п.;игрыиэстафеты;

-дляразвитиякоординации:разнообразныедвиженияруки иногвсочетаниидругсдругом;ходьбаспинойвперед;подвижныеигрыиэстафеты;

-дляразвитияскоростно-силовыхкачеств:прыжкиввысоту:сместа,сразбега,черезпланку,сдвухнадве,однуит.д.;прыжкивдлину,тройнойпрыжоксместа,разбега;многоскоки,бегсрепятствиями;игры,эстафетысбегомипрыжками;

-дляразвитиябыстроты:выполнениебыстрыхдвижений,быстроереагированиевпроцессеигр;повторноепробеганиеотрезковот5до20метровизразличныхи.п.истартовыхположений;ускорения;игрыиэстафетысиспользованиемскоростныхупражнений;

-дляразвитияравновесия:упражнениявстатическомравновесии(позынаоднойноге;наколенях);упражнениявдинамике(ходьбапошнуру,линии,скамейке,бревну,понаклоннойопоре,сдвижениямирук);

-дляразвитиясилы:прыжковыеупражнения(прыжкивверхнаместе,впродвижении,черезпрепятствия,многоскоки,споворотом,свозвышения,вглубинуспоследующимотскоком);

-дляразвитиягибкости:маховыедвиженияполнойамплитудой,складкаихседа,стойки,рыбка,качалки,шпагаты,мостики;удержаниеногинаопределенной высоте;подвижныеиигрысиспользованиемстатическихпоз.

Обучениеосновамтехникифигурного катанияна конькахпроисходитвусловияхназемнойподготовки(взале)сиспользованиемимитационныхупражнений.

Важнымпередпервымвыходомналёд,являетсяобучениедетейумениюправильно падать вперёд и назад,сиспользованиемгимнастическихматов.Непосредственнональдуосновноевниманиеуделяетсяобучениюскольжением,овладениюравновесием.

Наэтапеначальнойподготовкинеобходимоуделятьвниманиевыполнениюимитационныхупражнений(безконьков)дляовладениябазовымидвигательнымидействиями;имитациискольжениявперед,назад;поворотамстоподновременноизсторонывсторонунаместе,спродвижением; исполнению полуфонариков ифонариков,змейки,скрестныхшаговвперед,назад;имитацииперебежкинаместе,вдвижении;ласточке,пистолетику,спиралям,бегусосменойнаправлениеифронтадвижения(покоманде,рисунку).

Основныеметодыобучения-групповойипоточный.Главныеметодыпрактическогоразучивания-методстрогорегламентированногоупражнения.Необходимоизбегатьпопыткозаменитькачественноепостроениетренировочногопроцессачрезмерныумеличениемобъемазанятий,числаповторенийэлементов.

Впроцессезанятийнальдусовершенствуютсяранееизученныеупражнения,изучаютсяновые:прыжкиводиноборотвкаскадеиликомбинации,аксель;

вращениявволчке,власточке,взаклоне(длядевочек);спираливперед,назад,со сменойноги,подугам,элементышаговыхдорожек,шагистройками,перетяжк ами.Особоевниманиеследуетуделятьобучениюреберномускольжению,такк акодноопорноескольжениеподугамразнойкривизныявляетсябазовымдвиже ниемвтехникефигурногокатаниянаконьках.Кбазовымэлементамотноситсяв ыполнениеиповоротов(тройка,скоба,крюк,выкрюк,петля).

Обучениевыполнениюихвозможнотолькопривращении–основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста.Необходимымусловиемвыполнениявращенияявля етсявстречноедвижениеверхнейчастителаотносительнонижнейегочасти– скручивание.Этодвижение–базовоевтехникефигурногокатаниянаконьках.

Основныезадачипоспециальнойтехническойподготовке(СТП):

1.Обучениеосновнымгруппамэлементоводиночногофигурногокатани я:

- элементамскольжениясосменойребра,фронтаинаправлениядвижения(груп пыпростыхибазовыхшагов);

-прыжковымэлементамв0,5;1;1,5;2оборотасразличныхподходов;

- элементампростыхисложныхвращенийсразличныхподходов.2.Обуч ениекультуревыполнениясоревновательныхупражнений.3.Выполне ниесоответствующихразрядныхнормативов.

Основныезадачипообщейиспециальнойфизическойподготовке(ОФП,СФП, хореография):

1.Содействиеразвитиюосновныхфизическихкачествсучетомсоответс твующихсенситивныхпериодов.

2.Развитие скоростных,двигательно-координационныхспособностей,гибкостисучетомспецификидвигательной деятельностифигурногокатаниянаконьках.

3.Развитиетворческихспособностейдетей,исполнительскогомастерст ва,музыкальности.

Такимобразом,приразработкеПСПгруппначальнойподготовкитренировочн ый процесс носит преимущественно обучающуюнаправленность.Приэтомотсутствуетвыра женнаяволнообразностьфизическихнагрузок,исключаетсярезкаясменапери одовнагрузкиивосстановления.Выполнениесоревновательныхпрограммна высокомпрофессиональномуровневфигурномкатаниинаконькахтребуетдос таточногоуровняразвитияспецифическихфизическихкачеств,к которымвпервуюочередьможноотнестискоростно-силовыекачествааидругие.Поэтомунапервомэтапеподготовкифигуристов(вг руппахначальнойподготовки)развитиеспециальныхфизических качествявляетсяоднойизосновныхзадач.

Тренировочныйэтап(этапспортивнойспециализации)

Характеристикаэтапа:

Тренировочный(этапспортивнойспециализации)этапявляетсяглавным в определении перспективности юных фигуристов длядостиженияявысокихспортивныхрезультатов.Наэтомэтапепроисходитосвоениеисовершенствованиесложныхпрыжков,вращений,прыжковвовращении,дорожек,шаговиспиралей,которыепослужатосновойвысокихспортивныхрезультатоввбудущем.

Основнымизадачамитренировочного(ЭСС)этапаявляются:

- повышение уровня общей и специальной физической,технической,тактическойипсихологическойподготовки;

-обучениетехникесоревновательныхупражнений;-

подготовкаквыступлениямвсоревнованиях.

-

приобретениеопытаидостижениестабильностивыступлениянаофициальныхспортивныхсоревнованияхповидуспортафигурноекатаниенаконьках;

-формированиеспортивноймотивации;

-

совершенствованиетонкойкоординациидвижений,мышечныхощущений,восприятие пространства и времени, способности ксамоуправлениюдвижениями;

-укреплениездоровьяспортсменов.

Занимаясьвтренировочныхгруппах,фигуристыдолжнынаучитьсявыполнятьсоревновательныепрограммы:короткуюипроизвольную.Засчетпостепенногоувеличенияколичествавыступленийвсоревнованияхприобретается соревновательный опыт. Увеличивается число ипродолжительностьтренировочныхзанятий,изменяетсясоотношениемеждуОФП,СФПитехническойподготовкой.Увеличиваетсяобъемспециальнойфизическойподготовки,аобъемобщейфизическойподготовки снижается. Основноевнимание уделяетсяспортивно-техническойподготовке. Большое внимание следуетуделятьиспользованиюсредстввосстановлениияиоздоровления.

Большоевниманиеуделяетсяупражнениям,способствующимразвитию гибкостииподвижностисуставов,развитиюкоординационныхспособностей.

Основноевниманиеследуетуделятьспециальнойскоростно-силовойподготовке,упражнениямнарастяжение.

Основойтехническойподготовкифигуристов1-гогодаобучениявляется обучение реберному скольжению с помощью тестовыхупражнений,включающихскольжениеподугамназад-наружу,назад-внутрьсоскрещениемспереди,петлевымповоротам,исполнениюдвукратных троеквперед-наружуивперед-

внутрьпорисункусерпантин.Втечениегодафигуристыдолжныосвоитьпрыжки,соответствующиетребованиямЕВСК2018г.Второйитретийгодыэтогоэтападолжныспособствоватьовладениюобширнымкомплексомдвигательныхуменийинавыковвфигурномкатании.Основнымиэлементамивтехническойподготовкефигуристовявляются:реберноескольжениепосложномурисунку,используявсюледовуюповерхностькатка(посерпантину)свключениемсерий шаговсперетяжкаминазад-наружу,назад-внутрь,троечныхповоротов,джаксонов,чоктау,шаговсперетяжкой.

СредствамиОФПнаэтомэтапемогутбытьследующиеупражнения:общеразвивающиеупражнения,акробатика,гимнастика,спортивныеиподвижные игрыидр.

Средствами специальной физической подготовки являютсяспециальныеимитационныеупражнения,которыепомогаютрешатьизадачитехническойподготовки.Основноевниманиеуделяетсяимитациимногооборотныхпрыжков(восновномреберных),исполнению«туров»в1-2-3-3,5оборотавобестороны,имитациивращений,прыжоквовращениеидр.

Особоезначениенаэтомэтапеприобретаетхореографическаяподготовка,целькоторой–развиватьтворческиеспособностифигуристов,которыепомогутвоплощатьнальдуспомощьюспециальныхдвижений,пластикиимимикиидеюихарактерм узыкальногосопровожденияcоревновательных композиций. Большое внимание уделяетсяупражнениям,способствующимразвитиюгибкостииподвижностисуставов,развитиюкоординационныхспособностей.

Совершенствуетсяисполнениепрыжковвдваоборота,каскадыикомбинациипрыжков,включающиеразнообразныепрыжкитожевдваоборота;прыжокдвойнойАксель,одинтройнойпрыжок,прыжоксшагов(неменее2-хоборотов);вращениясосменойногиипозиции,прыжкивовращение;комбинациишаговсисполнениеммикроэлементов:крюков,выкрюков,скоб;комбинацииспиралей.

Этапсовершенствованияспортивногомастерства

Характеристикаэтапа:

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерстваявляются:

-повышение функциональных возможностей организмаспортсменов;

-повышениеспортивногомастерстванаосновесовершенствованияобщихиспециальныхфизическихкачеств,технической,тактическойипсихологическойподготовкидоуровнятребованийсборныхкоманд;

- прочноеовладениебазовойтехникойитактикойфигурногокатаниянаконьках;
- стабильностьдемонстрациивысокихспортивныхрезультатовнарегиональныхивсероссийскихофициальныхспортивныхсоревнованиях;
- совершенствованиесоревновательныхупражнений:короткойипроизвольнойпрограммпарногоиодиночногокатания,обязательного,оригинальногоипроизвольноготанцеввспортивныхтанцахнальду;
- освоениевысокихтренировочныхнагрузокинакоплениесоревновательногоопыта;
-поддержаниевысокогоуровняспортивноймотивации;
-сохранениездоровьяспортсменов.

ОсновныесредстваОФПиСФП,которыенеобходимоиспользоватьвтренировочномпроцессенаэтомэтапе,аналогичнытем,которыебылиуказаныранеенатренировочномэтапе.Однаконаэтапеспортивногосовершенствованияцелиобщейиспециальнойподготовкиначинаютразличаться.Основнойцельюобщей физическойподготовкиявляетсяразвитиесердечно-сосудистойсистемы,укреплениеопорно-двигательногоаппарата,улучшениеобщейкоординации,умениеактивноуправлятьрасслаблениеммышц.Специальнаяфизическаяподготовканаправленанадальнейшеесовершенствованиеспециальнойвыносливости,скоростно-силовых способностей,координационных способностей.

Дляпредставителейпарногокатаниявкачествесредствсиловойподготовкиможношире использоватьупражнения сболее значительнымиотягощениями(штанга,гири)иотягощениязасчетвесапартнера.Этижесредстваможнорекомендоватьфигуристам,специализирующимсяводиночномкатании.

Особоевниманиенаэтомэтапедолжнобытьуделеноразвитиюкоординационныхспособностей.Координационныеспособностиираютвфигурномкатанииважнуюроль.Онисспособствуютбыстромуиактивному освоениюдвигательныхнавыков,спортивнойтехники,музыкально-эстетическихидругихспособностейитемсамымдаютуспешновыступатьвспортивныхсоревнованиях.

Высокий уровеньразвития координационных способностейпозволяет фигуристамбыстрообучаться,точнооцениватьпространственные, временные, динамическиевозможности своихдвижений,точноибыстровыполнятьдвигательныедействиявнеобычныхусловиях,ориентироватьсявовремениивпространстве,предугадыватьизмененияядвигательныхдействий,исполнятьдвиженияплавно,выразительно,артистично,вунисонсмузыкальнымсопровождением.

В фигурном катании на коньках стремятся довестикоординационныеспособности,отвечающиеспецификеспортивнойспециализации,домаксимальновозможнойстепенисовершенства. Направленноеразвитиекоординационныхспособностейявляетсяоднойизопределяющихсторонсовершенствованияспортивногомастерства,отэтого,прежде всего,зависитуровеньспортивно-техническогомастерства.Еслинеучитыватьэтого,постояннаяспециализация встандартныхформахдвиженийбудетвестиккоснымдвигательнымнавыкамисуживатьсамувозможностьихперестройки и обновления.В результатеможет возникнутьстойкаястереотипиядвижений– своегородакоординационныйбарьер.

Ледоваяподготовкадляфигуристоввсехспециализацийнаправленана обеспечение высокой эффективности техники, обеспечениеоптимальной разносторонности технической подготовленности идостижениевысокихспортивныхрезультатов.

Напервомгодуобученияфигуристы-одиночникисовершенствуютэлементыкороткойипроизвольнойпрограммКМС,атакжеотдельныеэлементы:прыжки,каскадыпрыжков,комбинациивращенийсоднойсменой ноги, комбинации шаговс обязательным исполнениеммикроэлементов:крюков,выкрюков,скоб.

Второйгодобученияпредусматриваетсовершенствованиеранееизученныхэлементов,атакжеовладениекакминимумоднимпрыжкомвтриоборота,выполнениенеменееодногокаскадаиликомбинацииизвойногоитройногопрыжков.

Специальнаяфизическаяподготовканаправленанадальнейшеесовершенствование специальной выносливости, скоростно-силовыхспособностей, координационныхспособностейу фигуристов –одиночников.

Дляразвитияловкостивесьмаэффективнымсредствомявляютсяпрыжкинабатуте,которыеформируютспособностьуправлятьсвоимтелом.

При совершенствовании выносливости широко применяютинтервальныеметодытренировок.

Вкачествесредствфизическойподготовкидолжныширокоиспользоватьсяспециальныекомплексыупражнений,распределенныепосвоейнаправленностипостанциям,тоесть«круговая»тренировка.

3.7Рекомендации по организации психологической подготовкиспортсменов

Психологическаяподготовкаспортсменовпроходитвусловияхтренировочногозанятия,соревнований,контрольныхиспытаний.Онапредусматриваетвоспитаниеиразвитиеволевыхкачеств,формированиеличностиспортсмена,межличностныхотношений,спортивныхнавыковипсихическихфункций.

Волевыекачествасовершенствуютсявпроцессепреодолениятрудностейобъективногоисубъективногохарактера.Длятого,чтобыихпреодолеть,используютсяволевыенапряженияиприемыэмоционально-волевойрегуляции.

Основными задачами психологической подготовки являютсяпривитиеустойчивогоинтересакзанятиямспортом,формированиеустановки натренировочную деятельность.Основныеметодыпсихологическойподготовки:беседы, убеждения, педагогическиевнушения,методы моделированиясоревновательных ситуацийсоответствуютметодам воспитательнойработы. Втренировочныхзанятияхмоделируютсяситуации, предполагающиепреодолениетрудностей,связанныеспреодолениемволнения,неприятныхощущений,страха,неуверенностивсебе.Соблюдениепринциповпостепенностиправилосторожностиявляетсянеобходимымусловием.Вэтихситуацияхпередюнымиспортсменаминеставитсязадачапопроявлениюпредельныхмобилизационныхвозможностей.

Использованиесредствиметодовпсихологическойподготовкивтренировочныхзанятияхзависитотпсихологическихособенностейспортсменаи задач данного занятия.Так,в подготовительной части занятиянеобходимо использовать упражнения для развития внимания,психомоторики(сенсомоторики)иволевыхкачеств.Восновнойчастинеобходимопримeнятьупражнениядлясовершенствованияразличныхпсихическихфункций ипсихологическихкачеств, вчастностиэмоциональной устойчивости, способностиксамоконтролю.Взаключительнойчасти–совершенствуетсяспособностькпсихическойсаморегуляциии восстановлению психологическогосостояниеспортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов состоит изобщепсихологическойподготовки(круглогодичной),психологическойподготовкиксоревнованиямиупражнений,направленныхнанервно-психическуюсаморегуляциюдлявосстановлениеяпсихофизическогосостояниеспортсменов.

Общаяпсихологическаяподготовкапредусматривает:

-формирование личностных качеств спортсмена (твердостихарактера,уверенностивсебе,стремлениекдостижениюэмоциональнойиволевой устойчивости,самоконтроля), потребности вобщении,межличностныхотношенийвразличныхситуациях,хорошихнавыковвзаимодействиямеждучленамитренировочнойгруппы,индивидуальныйподходккаждомучеловеку;

-
развитиеинтеллекта,способностьканализу,абстрактномумышлению,приемипереработкаинформации,принятиенеобходимыхрешений.

Психологическаяподготовкаксоревнованиямсостоитиздвухразделов:общаяпсихологическаяподготовкаксоревнованиям,котораяпроводитсявтечениевсегогода,испециальнаяпсихическаяподготовкаквыступлениюнаконкретныхсоревнованиях.

Входепсихологическойподготовкиксоревнованиямформируетсявысокийуровеньсоревновательноймотивации:стремлениекстрессуипреодолениеего,стремлениексовершенству,повышениестатуса,потребностьвколлективномобщении,формированиехарактера.

Всоревнованияхфигуристдействует,используязнания,умения,навыки,полученные и закрепленныев процессе тренировки.Формированиенеобходимыхдлявыполнениясоревновательныхпрограммуменийинавыков,ихобъемикачественноесвоеобразиенаходятсявзависимостиотусловий,вкоторыхпроисходитподготовкафигуристаикоторыепостепенностановятсяпривычными.Однакосоревновательныеусловиясущественноотличаютсяотпривычныхусловийтренировки.Этиотличиясводятсявосновномкследующимположениям:соревнованияиграютзначительнуюрольвжизниспортсмена;всоревнованияхвсегдаестьсоперники;выступлениенасоревнованияхоцениваютсудьи;фигуристрасполагаетвсегоодной зачетнойпопыткойвкаждомупражнении;времядляпринятиясамостоятельногорешения(втренировкеспортсменупомогаеттренер)часточрезвычайноограничено;соревнованиеможетпроходитьвнепривычныхклиматических,временных,метеорологических условиях и сопровождаться нежелательнымивоздействиямисостороны,соперников,судей,зрителей,идажетоварищейпокоманде.

Такимобразом,цельюпсихологическойподготовкиспортсменаксоревнованиюможносчитатьформированиеунеготакогопсихическогосостояния,прикоторомонможетвполноймереиспользоватьсвоюфункциональную и специальную готовность для реализации всоревнованиимаксимальновозможногорезультата;противостоятьмногим предсоревновательнымисоревновательнымситуациям,оказывающимотрицательноевлияниеивызывающимрассогласованиефункций,т.е.проявитьвысокуюнадежностьсоревновательнойдеятельности.Такоесостояниеназываютсостояниемпсихическойготовностиксоревнованию.

Психологическая подготовка – неотъемлемая частьпредсоревновательнойподготовкиспортсмена,которойруководиттренериштатныйпсихолог.Однакопсихологическаяподготовка,требуетособогоподхода.Спортсменанельзязаставитьзаниматьсяпсихологическойподготовкой,аможнолишьпобудитьдействоватьвэтомнаправлении.Поэтому первое,чтоследует сделатьтренеру, это постаратьсясформироватьуспортсменаположительноеотношениекпсихологическойподготовке, к еенеобходимости.Фигуристдолженпонять,чтопсихологическаяп

одготовкаксоревнованиямпоможетемуобрестипередстартомивходесостязанийтосостояние,вкотороромонсможетнаиболееполнореализоватьвсесвоивозможностидлядостиженияявысокогорезультата.

Чтобыспортсменподошелкначалусоревнованийвсостоянииоптимальнойпсихическойготовностиисохранилэтосостояниедоокончаниясоревнований,емунеобходимосформироватьконкретнуюикатегоричнуюустановкунаопределенныйсоревновательныйрезультат,напреодоление ради этого разнообразных препятствий,неожиданновозникающихвходесоревнования. Дляэтого,какидлядостиженияоптимальногоуровняэмоциональноговозбуждения,следуетформироватьпотребностьвдостижениисоревновательнойцели.

Психическое,впервуюочередьэмоциональное,состояниеможетизменить ся в короткий промежуток времени при подготовкексоревнованиям,непосредственнопередстартомидажевходесоревнований.Поэтомувчислоуниверсальныхсредствпсихологическойподготовки,которымнадообучитькаждогоспортсмена,включаютсяспособыиприемысаморегуляцииуровняэмоциональноговозбуждения.Обучениесаморегуляцииначинаетсясобучениясамоконтролю.

Неблагоприятныеэмоциональныесостояниянроявляютсявдвухформах (иногда переходящих одна в другую):чрезмерного инедостаточноговозбуждения.Обе формыхарактеризуются рядомпризнаков,которые могутбытьобнаружены спортсменомприсамоконтроле.Признакиизлишнеговозбуждения:резкоеучащениепульса,учащенноеиповерхностноедыхание,повышениетонусамышц,дрожь,непроизвольныедвиженияугубами,напряженнаямимика,болеегромкаяибыстрая,чемобычно,речь,сопровождаемаяжестикуляцией,повышенныйтембрголоса,раздражительность,рассеянностьвнимания,суетливость.Признакинедостаточноговозбуждения:вялость,сонливость,зевота,замедленныедвижения,менеевыразительная,чемобычно,речь.

Спортсмендолженприучитьсебяобнаруживатьэтипризнаки, замечатьлюбыепроявлениянэмоциональногоперевозбужденияилиподавленности.

Самоконтроль– начальнаяфазасаморегуляции.Управлениесобственнымиэмоциями– делосложное,которомунадоспециальноучиться,овладеватьприемамисаморегуляции.Этиприемыможноразделитьнадвегруппы.Кпервойотносятсяприемы,связанныесотвлечениемвнимания,мыслейоттехфакторов,которыевызываютуспортсменанеблагоприятноеэмоциональноесостояние.Вторяагруппаобъединяетприемысаморегуляциипутемустранения(снижения)внешнихпроявленийэмоций.

Перваягруппаприемовсаморегуляции.

Часто причиной возникновения состояния эмоциональногоперевозбужденияилиугнетенияявляютсямыслифигуристаовозможномуспешномилинеудачномзавершениипредстоя

щегосоревнованияиегопоследствияхдлянеголичноидлякоманды,осилепредполагаемыхсоперников,особственномсостоянии,обимеющихсяпробелахвфизическойитехническойподготовленностиит.п.Дляулучшенияэмоциональногосостояниянаиэкономиинервно-психическойэнергииспортсмендолженнаучитьсясознательнопереключатьсвоевнимание,своимыслинадругиеобъекты,несвязанныессоревнованием.Помереприближениямоментастартатакоепереключениестановитсявсеболеетрудным:спортсменуженеможетдуматьочем-тодругом,неимеющемотношенияксоревнованию.Вэтомслучаеондолжензнать,чтоневсякиеиневсемыслиосоревнованиияявляютсяпричинойвозникновенияинеблагоприятныхэмоциональныхсостояний.Еслиспортсменпереключитсвоевнимание,своюумственнуюактивность напродумываниеконкретныхтехническихитактическихсредствреше ниясоревновательныхзадач,тотемсамымонотвлечетсяотмыслиосоревнованиивообще,овозможнойнеудачеилибольшомуспехе,т.е.оттого,чтовызываетэмоциональноенапряжение.

Самоободрениеприменяетсявтомслучае,когдаспортсменустановил,чтопричинойегонеблагоприятногоэмоционального состояниявляются неуверенность всвоих силах, сомнения в возможностидостиженияизапланированногорезультата.Чтобыснизитьэмоциональнуюнапряженность,спортсменуцелесообразнодуматьотом,чтоонхорошоподготовлен,чтоегосоперникинаходятсявтехжеусловияхиимнелегче,чемему.Онможетприпомнитьсвоиуспешныевыступлениянапредыдущих соревнованиях, хорошие результаты,показанные натренировке,ит.п.

Самоубеждение,какисамоободрение,направленонаповышениесубъективнойоценкивероятностидостиженияуспеха.Спортсмен,тщательноанализируясвоивозможности,возможностисоперниковипредполагаемыеусловиясоревнований,доказываетсебе,чтоегострахииопасения необоснованы, что он может и должен показатьзапланированныйрезультат.

Самоприказытипа«Спокойно!»,«Возьмисебяврук!»,«Недрожать!»ит.п.используютсяспортсменомвмоментычеткогоосознаниявысокойстепениэмоционального возбужденияилиподавленностипередстартом.

Вторая группа приемов саморегуляции.

Произвольноерасслаблениемышцснижаетмышечныйтонус,повышенныйвследствиеэмоционального напряжения.Спортсмендолжензаранеенаучитьсярасслаблятьмышцырук,ног,туловища,лица,используядляэтогоспециальныеупражнения:«опора»,«контуртела»,«снеговик»идр.

Управлениедыханиемзаключаетсявтом,чтоспортсмензаставляетсебядышатьвпривычномиличутьзамедленномритме,акцентируявыдох.

Управлениеповедением,т.е.сдерживаниеэффективныхвспышек,реакцийнавоздействияизвне,умениеуправлятьбыстротой,амплитудойиплавностьюдвижений,ритмом,громкостьюивыразительностьюречи.

Знаниесилыислабостисвоихх арактераитемпераментадлясамоконтроля;опоранасвоисильныепсихологическиекачествااинивелирование(сглажив

ание)слабыхсторонпсихикивсамосознанииивнешнихпроявлениях поведения.

Использованиеспециальнойразминкинетолькодляподготовкиорганизма и опорно-двигательного аппарата к соревновательнойдеятельности,ноидлярегуляцииэмоциональногосостояния.Причрезмерномэмоциональномвозбуждениивразминкунужновключатьупражнениядля расслабления мышц,на гибкость, упражнения,выполняющиесяплавно,медленно,сбольшойамплитудойдвижения.Принедостаточномвозбужденииилиподавленностивразминкуследуетвключатьупражнения,выполняющиесябыстро,требующиесложнойкоординациидвижений(вчастности,имитационныеупражнения,ускорения,рывки,упражнения,выполняемыеспартнером,простейшиеединоборства).

Наиболееэффективныйметодсаморегуляции– самовнушениесиспользованиемаутогеннойтренировкиилиеразличныхмодификаций:психорегулирующей тренировки,психомышечной тренировки,эмоционально-волевойтренировки.Данныеметодикиподробноописанывсвободнодоступныхизданиях.Овладениеприемамисамовнушения– необходимоеусловиеподготовкивысококвалифицированныхфигуристов.

Кромепомощивовладениеприемамисаморегуляции,тренерможетпомочь спортсмену правильно поставить соревновательную цель.Спсихологическихпозицийправильнопоставленнаяцельдолжнаотвечатьдвумтребованиям:бытьжеланнойидостоверной,т.е.спортсмендолженстремитьсядостичьзапланированногорезультатаиверитьвсвоивозможностьегодостижения.

Особую роль играют педагогические воздействия тренера,направленныенаоптимизациюпсихическогосостояниеспортсменанаэтапенепосредственнойпредсоревновательнойподготовки.

Вкачестветакихвоздействиймогутбытьиспользованыпсихолого-педагогическиетесты,прикидки,контрольныевыполнениепрограмм,спомощью которых проверяется динамика роста подготовленностиспортсменаксоревнованию.Дляоптимизациипсихическогосостояниеэтипроверкиорганизуютсятак,чтобыубедитьспортсменавправильностиходаподготовки,втом,чтонеобходимыйуровеньготовностибудетдостигнуткмоментустарта.Дляуправлениепсихическимсостояниемспортсменаможноприменять комфортные илидискомфортныетренировки.Такиетренировки(взависимостиотсостояниеспортсмена,егоотношениякпредстоящемусоревнованию,задач,поставленныхтренером)могутвызыватьуспортсменалибочувствоудовлетворения,легкости,снижатьуровеньпсихическойнапряженности,либо,наоборот,вызыватьчувствонеудовлетворенностидостигнутым,стимулироватькдополнительнымусилиям, повышатьуровеньактивности иэмоционального возбуждения.

Воздействоватьнапсихическоесостояниеможнотакжепутемуправленияпсихологическимклиматомвкомандеиорганизациейконтактов.Приэтомконтролируютсявлияниеиповедениеокружающихспортсменалюдейвзависимостиотегосостоянияипотребностей.Всвязисконкретнымизадачамиоптимизациисостоянияспортсменасоздаетсяжелательный(щадящийилистимулирующий)режимобщения,

в соответствиискоторымрегламентируетсяхарактеричастотавоздействийнаспортсменасосторонытренера,руководителей,товарищейпокомандеидругихлиц.

Рациональнаяорганизациярежимадня,отдыха,развлеченийтожехорошеесредствоформированияоптимальногопсихическогосостоянияспортсмена.Ноособоезначениеимеютсловесныевоздействиятренера.Вформедоверительнойбеседытренердолженубедитьспортсменавтом,чтоунегонетдостаточныхпричиниоснованийдляопасенийзаисходпредстоящихсоревнований,чтоонхорошоподготовленивсостояниивыполнитьстоящиепереднимзадачи,чтоегоположениевкомандетвердоеиничтонеугрожаетегопрестижу.Крометого,тренерможетиспользоватьсвойавторитетдлякатегорическоговнушенияспортсмену

всего,чтоонсчитаетнеобходимым.Приэтомволятренерадолжнанакакое-то время подавлять волю спортсмена,преодолевать егосопротивление,рассеиватьсомнеиияистрахи.

Несмотрянаважностьпомощитренеравпсихологическойподготовкеспортсменак соревнованиям,фигуристдолжензнать,чтотакойпомощиможетбытьнедостаточнодлядостиженияимсостояниипсихическойготовности.Онсамдолженактивнозаниматьсясобственнойпсихологическойподготовкой.

3.8Планыприменениявосстановительныхсредств

Современнаясистемаподготовкиспортсменоввключаеттриподсистемы:система соревнований; система тренировок; системафакторов,дополняющихтренировкуисоревнованияиоптимизирующихихэффект.Всистемефакторов,дополняющихтренировкуисоревнованияиоптимизирующихихэффект,основноеместозанимаютразличные средствавосстановленияиповышенияспортивнойработоспособности.Значениеэтихсредствввподготовкеспортсменовпостоянновозрастаетвсвязиснепрерывнымувеличениемтренировочныхисоревновательныхнагрузок.

Рациональное применениеразличных восстановительныхсредствявляетсянеобходимымфакторомдостиженияпысокихспортивныхрезультатов.

Внашейстранеразработанасовременнаясистемаприменениявосстановительных мероприятий,котораяобеспечиваетбыстроевосстановлениеиповышениеспортивнойработоспособности,стабильностьспортивнойформы,профилактикуспортивныхтравм.

Различныесредствавосстановлениящелесообразнопримененятьвследующихосновныхнаправлениях:

- впериодсоревнованийдлянаправленноговоздействиянавосстановительные процессынетолькопослевыступлениянспортсменов,ноивовремяихпроведения илижепередначаломсоревнований;

- непосредственновразличныхформахтренировочногопроцессадляповышения уровняфункциональныхвозможностейспортсменов,развитиядвигательных качеств.

Рекомендуетсяпланироватьвосстановительныемероприятиянатрехусловныхуровнях:основном,оперативномитекущем.

Восстановительныемероприятияосновногоуровнянаправленынанормализацию функционального состояния организма спортсменовврезультатесуммарнойнагрузкиотдельногомикроцикла,атакженанормализациюпроцессовутомлениянаоткумулятивноговоздействиясериитренировочныхнагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояниянспортсменовследуетосуществлятьвпроцессекаждоготренировочногозанятиясучетомзакономерностейразвитияикомпенсацииутомлениявэтомзанятии.

Текущеевосстановлениенаправленонаобеспечениеоптимальногофункционального состояниянспортсменоввпроцессеилипосленагрузкиотдельныхзанятийвцеляхподготовкикочереднойработе.

Дляповышенияэффективностивосстановительныхмероприятийнеобходимокомплексноеприменениеразличныхвосстановительныхсредств.При этом принципкомплексности применениявосстановительныхсредствдолженвсегдаосуществлятьсявовсехзвеньяхтренировочногопроцесса:макро-,мезо-имикроциклах,атакженауровнетренировочногодня.

Всовременнойсистемевосстановлениянспортсменовприменяютсяпедагогические,гигиенические,медико-биологическиеипсихологическиесредства.

Педагогическиесредствавосстановленияявляютсяосновнымиипредусматривают:

- рациональноепланированиетренировочногопроцессасучетомэтапаподготовки;условийтренировокисоревнований;полаивозрастаспортсменов;особенностейтренировочнойитрудовойдеятельности;бытовыхиэкологическихусловийит.п.;

-оптимальнуюорганизациюипрограммированиетренировоквмакро-,мезо-имикроциклах,обеспечивающиерациональноесоотношениеразличныхвидов,направленностиихарактератренировочныхнагрузокиихдинамическоеразвитие;

- правильноесочетаниевтренировочномпроцессеобщихиспециальныхсредствподготовки;

- соревновательных рациональноесочетаниетренировочныхинагрузок цикламипосле снеобходимыми восстановительныминапряженныхтренировокисоревнований;

- оптимальноесоотношениевтренировочномпроцессеразличныхмикроциклов:втягивающий,развивающий,ударный,поддерживающий,восстановительныйсумелымиспользованиемоблегченныхмикроцикловитренировок;

-рациональное планирование тренировок в микроциклах собеспечениемнеобходимойвариативноститренировочныхнагрузок,периодпассивногоиактивногоотдыха,применениеэффективныхвосстановительныхсредствиметодов;

- обязательноеприменениепосленапряженныхсоревнованийилисоревновательногопериодаспециальныхвосстановительныхцикловсширокимиспользованиемвосстановительныхсредств,активногоотдыхаспереключением на другие виды физических упражнений иисользованиемблагоприятныхэкологическихфакторов;

-систематический педагогический,врачебный контроль исамоконтроль за функциональным состоянием, переносимостьютренировочныхисоревновательныхнагрузокинеобходимаякоррекциятренировочногопроцессаспортсменовсучетомэтихданных.

Важным педагогическимсредством для стимуляции восстановительныхпроцессовявляется правильное построение тренировочный занятий.

Приэтомследуетсоблюдатьследующиеосновныеположения:

- выполнениеполноценнойразминкипередтренировкой,чтообеспечиваетнетолькобыструюврабатываемостьинастройкуорганизманапредстоящуюработу,носоздаетусловиядляоптимальногоразвитияфизиологическихипсихическихпроцессов,аэтовсвоюочередь,способствуетболееэффективномувосстановлениюорганизмавпроцессеработы,атакжемеждуотдельнымисериямиупражненийвовремятренировки;

- выполнениеупражненийдляактивногоотдыхавинтервалахмеждутренировочныминагрузкамиводномзанятии;использованиепассивногоотдыхавсостояниииполногорасслаблениявоптимальнойпозе;упражнений врасслаблении в

интервалах между тренировочныминагрузкамиипослезанятий;

-применениеупражненийиспециальныхпсихологическихсредствсцелью создания положительного эмоционального фона дляпоследующеговыполнениясновнойтренировочнойработынаболеевысокомуровне,чтобеспечиваетиболееактивноевосстановление;

-выполнение индивидуально подобранных упражнений длязаключительнойчаститренировки(заминка);постепенныйвыходиззначительных нагрузок – эффективное средстводля активногоразвертываниявосстановительныхпроцессовпослетренировки,приэтомрекомендуетсяпримeнятьвтечение10-15минутбегвневысокомтемпе(ЧСС–105-120уд./мин.)икомплексспециальныхупражнений;

-обязательное применение после тренировки различныхвосстановительныхмероприятий.

Гигиеническиесредствавосстановлениявключаютосновныеидополнительные.

Основныегигиеническиесредства:рациональныйсуточныйрежим;личнаягигиена;закаливание;специализированноепитание;оптимальныеэкологическиеусловияприпроведениитренировок;психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановленияприменяются в видекомплексов,которыемогут включать:гидропроцедуры–теплыйдуш,горячийдуш,прохладныйдуш,контрастныйдуш,теплыеванны,контрастныеванны,хвойныеванны,восстановительноеплавание;различныевидыспортивногомассажа-общий восстановительный массаж,гидромассаж,самомассаж,предварительныйразминочныймассаж;различныеметодикиприемабанныхпроцедур–баняспарением,кратковременнаябаня,банясконтрастнымиводнымипроцедурами.

Вместесэтиммогутпримeнятьсяискусственныеисточникиультрафиолетовогоизлучениядляоблучениясспортсменовввосенне-зимнийпериодгода,атакжепримeнениеисточниковионизированноговоздуха.Применениеэтихвосстановительныхсредствпроводитсяпоспециальныммеродикам.

Медико-биологическиесредствавосстановлениявключаетвсебяследующееосновные группы:фармакологическиесредствавосстановления,кислородотерапию,теплотерапию,электропроцедурыидругие.

Медико-биологическиесредствадолжны назначатьсятольковрачомиприменятьсятолькоподконтролемврачебногоперсонала.

Фармакологическиесредстваимеютследующиегруппы:

1.Витамины,коферменты,микроэлементы,продуктыповышеннойбиологической ценности, витаминные и витаминно-минеральныекомплексы.

2.Препаратыпластическогодействия.3.Пр

епаратыэнергетическогодействия.

4.Адаптогенырастительногоиживотногопроисхожденияииммуномодуляторы.

5.Препараты,влияющиенаэнергетикумозговыхклеток.6.Ст

имуляторыкроветворения.

7.Антиоксиданты.

8.Печеночныепротекторы.

Кислородотерапияприменяетсявследующихвидах:кислородныекоктейли,гипребарическаяоксигинация.

Тепловыепроцедурыширокоприменяютсядлябыстрейшегоснятияло кальногоутомлениямышци,особенновслучаяхихзначительногоперенапряжения.

Электропроцедуры(синусоидальные–модулированныетоки,электросон, токи высокой частоты, электостимуляция) широкоприменяютсядлястимулированиявосстановительных процессовуспортсменов.

Психологическиесредствавосстановленияпозволяютснизитьуровень нервно-психическойнапряженностииустранитьуспортсменовсостояниепсихическойугнетенности,купироватьпсихоэмоциональныестрессы,ускоритьвосстановлениезатраченнойнервнойэнергии.Приэтомширокоприменяютсяпсихолого-педагогическиесредства,основанныенавоздействии словом:убеждение,внушение,деактуализация,формирование«внутреннихопор»,рационализация,сублимация,десенсибилизация.Вместесэтимширокоприменяютсякомплексныеметодырелаксацииимобилизациивформеаутогенной,психомышечной,психорегулирующей,психофизической,идеомоторнойиментальнойтренировки.

Стратегияитактикаприменениясредстввосстановленияиповышенияспортивнойработоспособностивподготовкеспортсменовзависитотследующихосновныхфакторов:педагогическихзадачнаданном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа,функциональногосостоянияспортсменов;направленности, объемаиинтенсивноститренировочныхнагрузок;состояниеэмоциональнойсферыипсихическогоутомленияспортсменов;особенностиразвертываниепроцессовутомлениеивосстановлениеуспортсменов;условийдлятренировок; особенностейпитания;климатических факторов иэкологическойобстановки.

Необходимовесьмаосторожноикрайнеиндивидуальноприменятьвосстановительныесредствавпериоддостиженияспортивнойформы,таккак

этот период характеризуется очень тонкой координациейпсихофизическихфункций.Вэтотпериодследуетприменятьтолькоадекватныеипроверенныевподготовкеспортсменоввосстановительныесредства.

Дляоценкиэффективностиприменениярразработанныхкомплексоввосстановительныхсредствследуетпостоянноприменятьоперативныйпедагогическийконтрользафункциональнымсостояниемспортсменовипринеобходимостивноситьсоответствующиекоррективывкомплексывосстановительныхсредств.

Особоеместовспортивнойподготовкезанимаютспециальныесредства и методы,которые решают задачи оздоровительнойнаправленности,повышениязащитныхсилорганизмаиегостойкостик неблагоприятнымвоздействиямокружающейсреды.Однимизтакихсредствявляетсязакаливание,котороевходитсоставнойиобязательнойчастьювсистемувсеймноголетнейподготовки.Впрактикеспортадостаточночастонаблюдаются случаи,когдаэлементарнаяпростуданепозволяетталантливомуспортсменудостигнутьвысокихспортивныхрезультатов.

Существующиеметодызакаливанияюныхспортсменов,которыемогутбытьиспользованыкаквпроцессетренировки,такивповседневнойжизни,можноразделитьнадвегруппы:традиционныеинетрадиционные.

Кпервым,наиболееудобнымдляспортсменовлюбоговозраста,физиологическиобоснованным,относитсязакаливаниевоздухом.Подвлияниемвоздушныхванн,особенноконтрастногохарактера,повышаетсятонуснервнойсистемы,улучшаетсядеятельностьэндокринныхжелез,сердечно-сосудистой,дыхательнойипищеварительнойсистем.Вкровивозрастаетколичествоэритроцитовиповышаетсяуровеньгемоглобина.

Солнечные ванны также представляют собой хорошеезакаливающее иобщеукрепляющеесредство. Инфракрасные лучисолнечногоспектраоказываютнаорганизмтепловоевоздействие,чтоспособствуетулучшениюкровообращения.Ультрафиолетовые лучиобладаютслабымтепловымивыраженнымхимическимибиологическимэффектом,способствуяобразованиюворганизмевитаминаDиповышаяобменныепроцессы.

Традиционныеметодызакаливанияводойделятсянаместныеиобщие. Кпервымотносятсяумываниепослесна,мытьерукиног,ковторым– обтирание,обливание,душ,купание,игрывводе.Вподготовкефигуристовособоеместосредивосстановительныхпроцедурзанимаетбаня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляютконтрастныетемпературныевоздушныеиводныепроцедуры,когдапребываниевпарнойчередуетсяспрохладнымдушемиликупаниембассейнеспрохладнойводой.

Ирусскаябаня,ифинскаясаунамогутэффективноспособствоватьзакаливаниюнетольковзрослого,ноирастущегоорганизма,ноприобязательномвыполнениирядаусловийболеещадящегорежима.

Распорядокдняюногоспортсменазависитотвозраста,расписаниязанятийвшколе,сезонныхиклиматическихфакторов.Ложитьсяспать,вставатьипринимать пищуследуетводноитожевремя.

Продолжительностьсназависитотвозрастаспортсмена:вмладшейвозрастнойгруппе–около11ч,вподростковой–9,5-10ч,встаршей–8,5-9,5ч.Чтобысонбылкрепким,ужинатьнадонепозднеечемза1,5-2чдоотходакоснуисовершатьвечерниепрогулки.

Питаниеиграетбольшуюрольввосполнениеэнергии,затраченнойвпроцессетренировкиисоревнований.Уюныхспортсменовпри4-часовыхтренировочныхзанятияхрасходуетсяпочтивдваразабольше,чемуихсверстников,незанимающихсяспортом.

Современнаянаукаопитаниивспортебазируетсянаконцепциисбалансированногопитания,всоответствиискоторойобеспечениенормальной жизнедеятельности,повышение физическойработоспособностииускорениевосстановительныхпроцессоввозможныприусловиипоступлениявторганизмбелков,жиров,углеводов,витаминов,минеральныхвеществ и воды внеобходимыхдляорганизмасоотношениях.

Белкинеобходимыдляроста,созданияновыхивосстановлениявоврежденныхтканей.Этоструктурныеэлементыкожи,сухожилийисократительныхэлементовмышц.Белкамибогатысыры,нежирныесортамяса,рыбьяикра,бобовые.Большоеколичествобелковсодержитсявтвороге,рыбе,яйцах,гречневойиовсяной крупах.

Жирыобладаютвысокойэнергетическойценностью.Онивходятвсоставклетокиучаствуютвобменныхпроцессах.Снимиворганизмпоступаютжизненноенеобходимыевещества:витаминыА,Д,Е,незаменимыевысоконасыщенныежирныекислоты,лецитин,холестерин.Жирыобеспечиваютвсасываниеизкишечникарядаминеральныхсолей.Кбогатымжирамипродуктамотносятсясвинина,мясогуся,утки,шоколад,пирожные,халва,сыр,сливки,сметана,орехи.

Углеводы–наиболееважнаясоставляющаявпитанииюногоспортсмена,таккакэтоединственныйисточникэнергии,способныйобеспечитьинтенсивностьвыполнениефизическихупражненийвтечениедлительноговремени.

Спищейворганизмпоступаютпростыеисложныеуглеводы.Простыеуглеводы(сахара)–этоглюкоза,фруктоза,сахарозаилактоза;сложные–крахмал,гликоген,клетчатка,пектины.Углеводысодержатся,главнымобразом,врастительныхпродуктах.Простыеуглеводыикрахмалхорошо усваиваются,но с разнойскоростью. Особенно быстровсасываютсяизкишечникаглюкозаифруктоза,которыесодержатсявофруктах,ягодах,меде.

Витаминынеобразуютсяворганизмечеловекаилиобразуютсявнедостаточномколичестве.Ониотносятсякнезаменимымпищевымвеществам,которыедолжныре

гулярнопоступатьспищей.Витаминырегулируют обмен веществ и разносторонне влияют на всюжизнедеятельностьорганизма.

Призанятияхспортомпотребностьввитаминахвозрастает,вчастностиввитамина хС,В2,В6,РР,АиЕ.Этосвязаносозначительнымипсихоэмоциональными и физическими нагрузками, повышающимиинтенсивностьобменавеществ.

Питьевойрежимспортсменаобеспечиваеттечениереакцийворганизме, обменных теплорегуляцию,выведениесмочойпродуктов обмена веществ.

Занятия спортом сопровождаются значительнойтеплопродукциейворганизме,авотдачетеплаогромную рольиграютпотоотделениеиспарение.

При продолжительной нагрузке прерывистого характераспортсменымогутподдерживатьнормальныйводныйб аланс,потребляяжидкостькаждые15-20мин.

Рациональноепитаниеюногоспортсменадолжноосновыватьсянатом,чтон а1кгмассытелапотребностьдетейиподростковвпищевыхвеществахвыше,чемув зрослых.

Большинствоспортсменоврегулируютвесвпредсоревновательномперио деподготовки.Сгонкавеса– серьезныйиндивидуальныйпроцесс.Поэтомуспортсмендолженпостояннонахо дитьсяподнаблюдениемврачаитренера.Процесссгонкивесаповышаетнервнуюв озбудимостьспортсменаиобязываеттренераособенновнимательноотноситьсяк нему.

Регулированиемассытелапредусматриваетмногофакторов– преждевсегоповышениедвигательнойактивностиирациональныйрежимпитани я.

Труднеесделатьэтопринедостаточнойтренированности.

Поданнымнекоторыхисследователей,снижениемассытеладо3%невызыва етсущественныхизмененийфункциональногосостояниямышечнойработоспо собностиуфигуристов.Приуменьшениимассытелана 3-6% уже имеет место некоторое снижение физическойработоспособности.Такаясгонкамассы теладопустима,нонебо лее3-хразвгод.

Значительноеснижениемассытела(болеечемна10%)приводитктяжелымп оследствиям.Оттакойсгонкивесаследуетвоздержаться,авслучаеостройнеобход имостиприбегатькнейнеболее1разавгод.

Большоепрактическоезначениеимеютнаблюдениязавесовымрежимомза нимающихся.Потерявесазаоднотренировочноезанятие(припрочихравныхусло виях)зависитглавнымобразомотвеличиныподкожногожировогослояиводно-солевогобаланса.Обычновподготовительномпериодепотеривесазатренировку больше;вдальнейшем,помереростатренированности,онистабилизируются.

Спортсмен должен знать,сколькомассы унего«сгорает»заночькаквнорма льныхусловиях,такивовремясгонки.Вэтомслучаеследуетложитьсяспатьстакой массойтела:контрольнаяплюсмасса,которая«сгорает»заночьвовремясгонки,ми

нус100г.Этиграммыявляютсястраховочными,атакжеуспокаивающедействуют наспортсмена,чтобыневолноватьсяпередпредстоящимвзвешиванием.

Форсированная сгонка большой массы тела недостаточно тренированнымиспортсменамиотрицательносказываетсянасостояниииздоровья,спортивномдолголетиииработоспособности.

Вюношескомвозрастесгонкавесазапрещается,таккаквэтотпериоджировыезапасыневеликииснижениевесаосуществляетсязасчетмышечнойткани.

3.9Планыантидопинговыхмероприятий

Спортсменнесетперсональнуюответственностьзато,чтооннепреднамеренно употребит допинговые препараты, которые могутсодержатьсявпище,напиткахивразличныхпищевыхдобавках.

Фигурист не имеет права покидать каток до окончаниясоревнованийиполученияподтвержденияотантидопинговойкомиссииотом,чтооннедолженпроходитьтестированиенадопинг.Вслучаенарушенияэтогоположения,спортсменможетбытьнаказанкакзаупотреблениедопинга.

Следуетособообратитьвниманиенавнесоревновательноеибезпредварительногоуведомлениятестированиеспортсменов,тоестьвтечениеподготовительногоидажесоревновательногопериодов(апрель-март).Такойантидопинговыйконтрольпроводитсябезпредварительногоуведомления,влюбоевремяивлюбомместе,гдебудетнаходитьсяспортсмен.ДляэтогонациональнаяфедерациядолжнаежеквартальнонаправлятьвISUинформациюотом,гдевтечениеближайшихтрехмесяцевбудетнаходитьсякаждыйизспортсменов,включенныхвсписокISU/WADAдлявозможногопрохожденияявнесоревновательногоибезпредварительногоуведомленияантидопинговогоконтроля.ISUвключаетвсписоквсехфигуристовстраны,которыепринималиучастиевчемпионатах,всерияхгран-приивдругихкрупнейшихмеждународныхсоревнованиях.ОнутверждаетсяISUежегодно,новтечениегодаонможетдополнятьсяиизменяться,очемISUинформируетнациональныефедерации.

СпортсменнесетперсональнуюответственностьзапредоставлениеправильнойинформациииосвоемместонахожденииивнациональнуюфедерациюивМеждународныйсоюзконькобежцев.Вслучае,еслиспортсменнезапланированноменяетсвоеместонахождение,тоондолженнемедленнопредупредитьобэтомсвоюфедерациюиISU.

Еслиспортсмен,включенныйвсписки,втечение18месяцевтриждыокажетсянедоступнымдлятестирования(далнеправильныесведенияосвоемместепребывания),тоонпонесетсоответствующеенаказание–какзаприменениедопинга.Приэтомеслипредставительантидопинговойкомиссииприбылнаместотестирования,нонесмогтамнайтиконкретногоспортсмена,товсерасходы(проезд,питание,размещениеит.п.)лицпребывающихдлявзятиябиопробы,несетспортсмениегонациональнаяфедерация.

Спортсмен,включенныйвсписокISU/WADAдляпрохожденияявнесоревновательного и без предварительного уведомленияантидопинговогоконтроля,остаетсявэтомспискедотехпор,покаонписьменнонесообщитвISU/WADAотом,чтоонпрекращаетвыступатьвсоревнованиях.Еслиданныйспортсменнаправилтакоеуведомлениеопрекращениивыступленийвсоревнованиях,азатемрешилсновапродолжитьсвоюспортивнуюкарьеру,тооннебудетдопущенкстартамнамеждународномуровнедотехпор,покаон(какминимумза6месяцевдопервогосоревнования)неуведомитписьменнообэтомISU.Вэтотпериод он можетбытьподвергнут указанномуантидопинговомуконтролю.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведениеразъяснительной работыпо профилактике применения допинга,консультации спортивноговрачаидиспансерныеисследованиязанимающихсявгруппахспортивногосовершенствованияивысшегоспортивногомастерства.

Мероприятияантидопинговойпрограммывосновномпроводятсясредиспортсменовгруппсовершенствованияспортивногомастерстваивысшегоспортивногомастерства,ипреследуетследующиецели:

- обучениезанимающихсяобщимосновамфармакологическогообеспечениявспорте,предоставлениеимадекватнойинформацииопрепаратахисредствах,применяемыхвспортесцельюуправленияработоспособностью;
- обучениезанимающихсяконкретнымзнаниямпопредупреждениюприменениядопингавспорте,основамантидопинговойполитики;
- увеличениечисламолодыхспортсменов,ведущихактивнуюпропагандупонеприменениюдопингавспорте.

3.10Планыинструкторскойисудейскойпрактики

Втечениевсегопериодаподготовкитренердолженготовитьсебепомощников,привлекаяспортсменовкорганизациитренировочныхзанятийипроведениюсоревнований.Инструкторскаяисудейскаяпрактикапроводитсянатренировочныхзанятияхивнезанятий.Всезанимающиесядолжныосвоитьнекоторыенавыкитренировочнойработыинавыкисудействасоревнований.

Инструкторская практика потренировочнойработеровочные

-построитьгруппуиподатьосновныекомандынаместеивдвижении;

-составитьконспектипровестиразминкувгруппе;

-определить иисправить ошибкуввыполнении приемов утоварищапокоманде(группе);

-провести тренировочноезанятие вмладшихгруппах поднаблюдениемтренера.

Решениеэтихзадачцелесообразноначинатьнаэтапеспортивнойспециализациии продолжатьинструкторско-судейскуюпрактикунапоследующихэтапахподготовки.Занятиясследуетпровод

итьвформебесед,семинаров,самостоятельногоизучениялитературы,практическихзанятий. Спортсмены тренировочного этапа (этапа спортивнойспециализации)должныовладетьпринятойввидеспорта терминологиейикомандныязыкомдляпостроения,проведениястроевыхипорядковыхупражнений;овладетьосновнымиметодамипостроениятренировочного занятия:разминка, основная и заключительная части; овладетьобязанностямидежурногопогруппе(подготовкаместзанятий,полученинеобходимогоинвентаряиоборудованияисдачаегопослеокончания занятия).Вовремяпроведениязанятийнеобходиморазвиватьспособностьспортсменовнаблюдатьзавыполнениемупражнений,техническихприемовдругимиучениками,находитьошибкииисправлятьих.Занимающиесядолжныучитьсяпод руководствомтренерапроводитьразминку,участвоватьвсудействе.

Привитиесудейскихнавыковосуществляетсяпутемизучениянравилсоревнований,привлечениеспортсменовкнепосредственномувыполнениюотдельныхсудейскихобязанностейвсвоейидругихгруппах,ведениюпротоколовсоревнований.Дляэтогоимнеобходимоизучатьсудейскиеправилапофигурномукатанию наконьках.Основнымиразделамидляизучениязанимающимисяявляютсяоценкатехническихдействий,запрещенныедействияинаказания,судьииофициальные лица.

Вовремяподготовкинаэтапеэтапеспортивнойспециализациинеобходимонаучитьзанимающихсясамостоятельномуведениюдневника:вестиучеттренировочныхисоревновательныхнагрузок,регистрироватьспортивныерезультатытестирования,анализироватьвыступлениявсоревнованиях.

Спортсменыэтапасовершенствованияспортивногомастерствадолжныуметьподбиратьосновныеупражнениядляразминкиисамостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильнодемонстрироватьтехническиеприемы,замечатьиисправлятьошибкипривыполнениииупражненийдругимиспортсменами,помогатьзанимающимсямладшихвозрастныхгруппвразучиваниииотдельныхупражненийиприемов.

Спортсменыдолжнысамостоятельносоставлятьконспектзанятияикомплексытренировочныхзанятийдляразличныхчастейтренировки:разминки,основнойизаключительнойчастей;проводитьтренировочныезанятиявгруппахэтапаначальнойподготовки;приниматьучастиевсудействесоревнованийвролисудьи,секретаря.

Дляспортсменовэтапасовершенствованияспортивногомастерстваитоговымрезультатомявляетсявыполнениетребованийнаприсвоениезванияинструкторапоспортуисудейскогозваниясудьипоспорту.

Всоставинструкторскойисудейскойпрактикитакжевходитпрофессиональнаяориентация,обеспечивающаяформированиеунихосновпрофессиональныхзнанийиумений,необходимыхвпрофессиитренера.

Основнымизадачамипрофессиональнойориентацииявляются:

-обеспечение осознанного выбора профессии тренера,соответствующегоинтересамипсихофизиологическимособенностямспортсменов;

-воздействие на развитие профессиональных качеств узанимающихся,необходимыхдляпоступлениявфизкультурныйвузидальнейшегоосуществлениятренерскойдеятельности;

-формированиеосновныхумений,реализуемыхвтренерскойработе.

Воздействиетренеровнаэмоционально-волевуюсферуюныхспортсменовспособствуетусилениюорганизацииихповедениияистимулируетнаправленностьнатренерскуюдеятельность,атакжеформированиетакихпрофессиональноважныхкачествиличностныхсвойств,которыеусилятихориентированностьнавыборпрофессиитренера.

Содержаниеинструкторскойисудейскойпрактики*наэтапеначальнойподготовки:*

-успехиизвестныхспортсменов-фигуристовиихтренеры

-личностныекачествaспортсменов,необходимыевтренировкеивсоревнованиях;

-проведениеотдельныхупражненийвразминке;-образцовыйпоказупражнения;

-подготовкаиуборкаинвентарядлязанятия;

натренировочномэтапе(этапеспортивнойспециализации):-сфератрудатренера;

-функции,способности,стилидеятельноститренера;-профессионально-педагогическиезнаниятренера;

-личностныекачеcтватренера;

-владениеспециальнойтерминологией;-выделениеосновытехники;

-анализсвоейтехники,техникитоварищей;

-объяснениеупражнениянаосновесобственногодвигательногоопыта;

наэтапеспортивногосовершенствования:-требованияктренеру;

- оценкаличностиипрофессиональнойдеятельности-тренера;взаимоотношениятренераиспортсменов;

-подруководствомтренерапроведениетестированияуровняфизическойподготовленностивгруппе;

-участиеворганизациисоревнований(разработкаположения,участиевсудействе);

-
работасдокументацией(оформлениезаявок,сметдляпоездокнасоревнования.

Содержаниеинструкторскойисудейскойпрактики*наэтапеначальнойподготовки:*

-успехиизвестныхспортсменов-фигуристовиихтренеры

-
личностныекачествaспортсменов,необходимыевтренировкеивсоревнованиях;

-проведениеотдельныхупражненийвразминке;-

образцовыйпоказупражнения;

-подготовкаиуборкаинвентарядлязанятия;

натренировочномэтапе(этапеспортивнойспециализации):-
сфератрудатренера;
-функции,способности,стилидеятельноститренера;-
профессионально-педагогическиезнаниятренера;
-личностныекачестватренера;
-владениеспециальнойтерминологией;-
выделениеосновытехники;
-анализсвоейтехники,техникитоварищей;
-объяснениеупражнениянаосновесобственногодвигательногоопыта;
наэтапеспортивногосовершенствования:-
требованияктренеру;
- оценкаличностиипрофессиональнойдеятельности-
тренера;взаимоотношениятренераиспортсменов;
-
подруководствомтренерапроведениетестированияуровняфизическойподготовленностивгруппе;
-
участиеворганизациисоревнований(разработкаположения,участиевсудействе);
-
работасдокументацией(оформлениезаявок,сметдляпоездокнасоревнования.

4.СИСТЕМАКОНТРОЛЯИЗАЧЕТНЫЕТРЕБОВАНИЯ

4.1 Критерииподготовкилиц,проходящихспортивнуюподготовкунакаждомэтапеспортивнойподготовкисучетомвозрастаивлияниянафизическихкачествителосложениянарезультативность

Влияниефизическихкачествителосложениянарезультативностьповидуспортафигурноекатаниенаконьках

Физическиекачествиа телосложение	Уровеньвлияния
Скоростныеспособности	2
Мышечнаясила	2
Вестибулярнаяустойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационныеспособности	3

Телосложение	3

Условныеобозначения:

3-значительноевлияние;2-

среднеевлияние;

1-незначительноевлияние.

4.2ТребованиякрезультатамосвоенияПрограммы,выполнениекоторыхдаетоснованиедляпереводаобучающегосявдальнейшемнапрограммуспортивнойподготовки

РезультатомреализацииПрограммыявляется:

наэтапеначальнойподготовки:

-формированиеустойчивогоинтересакзанятиямспортом;

-формированиеширокогокругадвигательныхуменийинавыков;

-освоениеосновтехникиповидуспортафигурноекатаниенаконьках;

-всестороннеегармоничноеразвитиефизическихкачеств;-

укреплениездоровьяспортсменов;

-

отборперспективныхюныхспортсменовдлядальнейшихзанятийфигурнымкатаниемнаконьках;

натренировочномэтапе(этапеспортивнойспециализации):

- повышение уровня общей и специальной физической,технической,тактическойипсихологическойподготовки;

-

приобретениеопытаидостижениестабильностивыступлениянаофициальныхспортивныхсоревнованияхпофигурномукатаниюнаконьках;

-формированиеспортивноймотивации;-

укреплениездоровьяспортсменов;

наэтапесовершенствованияспортивногомастерства:

-повышение функциональных возможностей организмаспортсменов;

-

совершенствованиеобщихиспециальныхфизическихкачеств,технической,тактическойипсихологическойподготовки;

-

стабильностьдемонстрациивысокихспортивныхрезультатовнарегиональныхивсероссийскихофициальныхспортивныхсоревнованиях;

-поддержаниевысокогоуровняспортивноймотивации;-
сохранениездоровьяспортсменов.
Врезультатеобучениязанимающийсядолжен:

знать:

-сущность и социальнуюзначимостьфигурногокатаниянаконьках;-
историю,теориюиметодикуизбранноговидаспорта;
- методы медико– биологического, педагогического ипсихологическогоконтролясостояниязанимающихсявизбранномвидеспорта;
- санитарно-гигиенические требования к занятиям, правилаобеспеченияебезопасностиипрофилактикитравматизма;
-санитарно-гигиеническиетребованиякпроведениюзанятийфизкультуройиспортом,атакжевпроцессетренировок,приподготовкексоревнованиямиввосстановительномпериоде;
-основыличнойгигиены,гигиеныспортивнойодеждыиобуви;
- основные антропометрические, физиологические,психологические параметры, показатели физического развития ифизическойподготовленностииндивида,определяющиеуспешностьвфигурномкатании;
-организационно–методическиеосновыюношескогоспорта;
-профессиональнуютерминологиюфигурногокатаниянаконьках;-
правиласоревнованийвизбранномвидеспорта.

уметь:

-планироватьразличныеформызанятийсучётоммедико–биологических,санитарно–гигиенических,психолого–педагогическихоснов физкультурной деятельности, климатических, региональных,национальныхособенностейвцеляхсовершенствованияприродныхданных,поддержанияздоровья,оздоровленияирекреациизанимающихсявизбранномвидеспорта;
-использоватьтехническиесредстваиинвентарьдляповышенияэффективностифизкультурно–спортивныхзанятийвизбранномвидеспорта;
-использоватьвсвоейдеятельностипрофессиональнуюлексику;
-определятьфункциональныесостояния,физическоеразвитиеиуровеньподготовленности занимающихся в различные периодывозрастногоразвития;

-
определятьпричиныВозникновенияузанимающихсяошибоквтехникедвижения,подбиратьприёмыисредстваихустранения,создаватьусловиядлясамоанализаисовершенствования;

-критически оценивать и корректировать собственнуюпрофессиональнуюдеятельностьвзависимостиотрезультатовконтролязадеятельностьюзанимающихся;

-
установитьтренировочныйрежимсучётомвозрастныхгигиеническихнормативовпорежимусна,питания,учебныхзанятийит.д.

владеть:

- техническими приемами и элементами избранного вида спорта, а так же приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;

-
способаминормированияиконтролятренировочныхнагрузоквизбранномвидеспорта;

-
навыкамирациональногоиспользованияспециальнойаппаратурыиинвентаря,современнойкомпьютернойтехники;

-рациональнымиприёмамивладениятехникойфигурногокатания наконьках;

-
навыкамиопределятьпричиныВозникновенияузанимающихсяошибоквтехникедвижений,подбиратьприемыисредствадляихустранения,создаватьусловиядлясамоанализаисовершенствования;

Основнымипоказателямивыполненияпрограммныхтребованийпоуровню подготовленности спортсменов являются:выполнениеконтрольныхнормативов,овладениетеоретическимизнаниями,умениямиинавыками,выполнениенормативныхтребованийпоприсвоениюспортивныхразрядов(спортивныхзваний)всоответствиисЕдинойвсероссийскойспортивнойклассификацией.

4.3Видыконтроляобщейиспециальнойфизической,спортивно-технической и тактической подготовки,комплексконтрольныхиспытанийиконтрольно-переводныенормативыпогодам иэтапамподготовки,срокипроведенияконтроля

Впрактикеспортапринятовыделятьтривидаконтроля:-
этапныйконтроль;

-текущийконтроль;

-оперативныйконтроль.

Каждыйизнихувязываетсяссоответствующимтипомфизическихипсихическихсостоянийспортсменов.

Цельюконтроляявляетсяоптимизацияпроцессаподготовкиисоревновательнойдеятельностиспортсменовнаосновеобъективнойоценкиразличныхсторонихподготовленностиифункциональныхвозможностейважнейшихсистеморганизма.

Предметомконтролявспортеявляетсясодержаниетренировочногопроцесса,соревновательнойдеятельности,состояниеразличныхсторонподготовленностиспортсменов,ихработоспособность,возможностифункциональныхсистем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояниеспортсмена,которое являетсяследствиемдолговременноготренировочногоэффекта.Такие состояния спортсменаявляютсярезультатомдлительнойподготовки–втечениерядалет,периодаилиэтапа,года,макроцикла.

Этапныйконтрольнаправленнасистематизациюзнаний,умениийинавыков,закреплениеиупорядочиваниеих.Периодическаяпроверкапроводитсяввидеконтрольно-переводныхнормативов(1развгод),проверкитехническойподготовленности(померенеобходимости)и соревнований(согласноединогокалендарногоплана).

Текущийконтрольнаправленнаоценкутекущихсостояний,т.е.техсостояний,которыеявляютсяследствиемнагрузоксерийзанятий,тренировочныхилисоревновательныхмикроциклов.

Текущаяпроверкаосуществляетсятренерамиорганизациивпроцессебеседыинаблюдениязадействиямиспортсмена.Эффективностьусвоенияматериалавпроцессеразучиванияприемовиупражненийвомногомопределяютсясвоевременнымисправлениемошибок.

Оперативныйконтрольпредназначендлярегистрациинагрузкитренировочногоупражнения,серииупражненийизанятиявцелом.Важноопределитьвеличинуинаправленностьбиохимическихсдвиговворганизмеспортсмена,установивтемсамымсоотношениемеждупараметрамифизическойифизиологическойнагрузкитренировочногоупражнения.

Контрользнаний,умениийинавыков–необходимыеусловиядлявыявления недостатков тренировочного процесса, закрепления исовершенствованиязнаний,умениийинавыков.Оперативныйконтрольпредусматриваетоценкуоперативныхсостояний–срочныхреакцийорганизмаспортсменовнанагрузкивходеотдельныхтренировочныхзанятийисоревнований.Оперативныйконтрольвпроцессеподготовкиспортсменовпредполагаетоценкуреакцийорганизмазанимающегосянафизическуюнагрузкувпроцессезанятияипосленего,атакжемобильныеопераци

и,принятиерешенийвпроцессезанятия,коррекциюзаданий,основанныенаинформацииотзанимающегося.

Оценкафизическойподготовленностискладываетсяизотдельныхоценокуровня основных физических качеств: силы, быстроты,выносливости и гибкости.При этомосновноевниманиеуделяетсяведущимдляданнойспортивнойдисциплиныфизическимкачествамилиотдельнымспособностям,составляющимэтиобобщенныепонятия.

Оценка технической подготовленности – количественная икачественнаяоценкаобъема,разносторонностииэффективноститехники.

Оценкатактическойподготовленности–оценкацелесообразностидействий спортсмена, направленных на достижение успеха всоревнованиях:тактическогомышления,действий(объемтактическихприемов,ихразносторонностьиэффективностьиспользования).

Оценкасостояняподготовленностиспортсменапроводитсявходеконтрольныхизмерительныхсрезов(тестирования)иливпроцессесоревнованийи включаетоценкуфизической,технической,тактическойподготовленности;психическогосостоянияиповедениянасоревнованиях.

Оценкасостоянияздоровьяиосновныхфункциональныхсистемпроводитсямедико-биологическимиметодамиспециалистамивобластифизиологии,биохимиии спортивноймедицины.

Контрольныеизмерительныесрезы(тестирования)иинтерпретацияполученныхрезультатовпроводятсяссоблюдениемследующихправил:

-информированиеиспытуемогооцеляхпроведениятестирования;

-ознакомлениеиспытуемогосинструкциейповыполнениютестовыхзаданийи достижениеуверенностиисследователявтом,чтоинструкцияворспринятаправильно;

-обеспечениеситуации спокойногои самостоятельноговыполнениязаданийиспытуемыми;

-сохранениенейтральногоотношениякиспытуемым,уходотподсказокипомощи;

-соблюдениеисследователемметодическихуказанийпообработкеполученных данных и интерпретации результатов, которымисопровождаютсякаждыеконтрольныеизмерительныематериалы(тест)илисоответствующеезадание;

-обеспечениеконфиденциальностиконтрольныхизмерительныхрезультатов;

-ознакомление испытуемого с результатами контрольныхизмерительныхсрезов,сообщениеем усоответствующейинформации;

-решениесопутствующейсерииэтическихинравственныхзадач;

-накопление исследователем сведений, получаемых другимиисследовательскими методами и методикам и,их соотнесениедруг сдругомиопределениесогласованностимеждуними;

-обобщениеисследователемопытаработысконтрольнымиизмерительнымиматериаламиизнанийобособенностяхихприменения.

Вконцекаждогогодаспортивнойподготовкинавсехэтапахподготовкидляпроверкирезультатовосвоенияпрограммы,выполнениянормативныхтребованийспортсменыпроходятитоговуюаттестацию.

Порезультатамсдачинормативовитоговойаттестациииосуществляется переводспортсменовнаследующийгодэтапаподготовки.

Втечениегодаспортивнойподготовкинавсехэтапахподготовкидлятекущего контролярезультатовосвоенияпрограммногоматериала,выполнения нормативных требований спортсмены проходятпромежуточнуюаттестацию.

Результатыпромежуточнойаттестацииииспользуютсядляанализадинамикиразвитияобщейфизическойподготовкииспециальнойфизическойподготовкиспортсменов,технико-тактическогомастерстваислужаткритериемэффективностидеятельноститренера.

Нормативыобщейфизическойиспециальнойфизическойподготовкидлязачисленияивгруппынаэтапеначальнойподготовки

Развиваемоефизическое качество	Контрольныеупражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростныекачества	Бег30м(неболее 6,9с)	Бег30м(неболее 7,2с)
Координация	Челночныйбег3х10м (не более 9,2с)	Челночныйбег3х10м (не более 9,3с)
	Прыжкинаскакалке надвух ногахза60с(неменее65раз)	Прыжкинаскакалке надвух ногахза60с(неменее65раз)
	Прыжкинаскакалке наодной ноге за60с(неменее30раз)	Прыжкинаскакалке наодной ноге за60с(неменее30раз)
	Прыжок в длинус места (не менее 118см)	Прыжок в длинус места (не менее 118см)
	Прыжок вверхс места(не менее 27см)	Прыжок вверхс места(неменее 27см)

Скоростно-силовые качества	Подъемтуловища из положениялежа за60с(не менее 13раз)	Подъемтуловища из положения лежа за60с(неменее 12раз)
	Сгибаниеиразгибаниерук в упорележа на полуза60с(не менее 10раз)	Сгибаниеиразгибаниерук в упорележа на полуза60с(не менее 8раз)
Гибкость	Выкрутпрямыхрук вперед-назад (ширинахватанеболее 50см)	Выкрутпрямыхрук вперед-назад (ширинахвата неболее 40 см)
Техническоемастерство	Обязательнаятехническая программа	Обязательнаятехническая программа
Спортивный разряд	Второйюношескийспортивный разряд	Второйюношескийспортивный разряд

Нормативыобщейфизическойиспециальнойфизическойподготовкидлязачисленияв группынатренировочномэтапе(этапеспортивнойспециализации)

Развиваемоефизическое качество	Контрольныеупражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростныекачества	Бег30м(неболее 6,7с)	Бег30м(неболее 7с)
Координация	Челночныйбег3х10м (не более 9с)	Челночныйбег3х10м (не более 9,1с)
	Прыжкинаскакалке надвух ногахза60с(неменее71раз)	Прыжкинаскакалке надвух ногахза60с(неменее71раз)
	Прыжкинаскакалке наодной ноге за60с(неменее39раз)	Прыжкинаскакалке наодной ноге за60с(неменее39раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длинус места (не менее 125см)	Прыжок в длинус места (не менее 118см)
	Прыжок вверхсместа(не менее 29см)	Прыжок вверхс места(неменее 26см)
	Подъемтуловища из положениялежа за60с(не менее 15раз)	Подъемтуловища из положения лежа за60с(неменее 14раз)
	Сгибаниеиразгибаниерук в упорележа на полуза60с(не менее 14раз)	Сгибаниеиразгибаниерук в упорележа на полуза60с(не менее 10раз)
Гибкость	Выкрутпрямыхрук вперед-назад (ширинахвата неболее 45см)	Выкрутпрямыхрук вперед-назад (ширинахвата неболее 35 см)

Техническоемастерство	Обязательнаятехническая программа	Обязательнаятехническая программа
Спортивный разряд	Второйспортивный разряд	Второйспортивный разряд

Нормативыобщейфизическойиспециальнойфизическойподготовкидлязачисленияв группынаэтапесовершенствованияспортивногомастерства

Развиваемоефизическое качество	Контрольныеупражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростныекачества	Бег60м(неболее 10,5с)	Бег60м(неболее 11с)
Выносливость	Бег1000м(неболее 4мин50 с)	Бег1000м(неболее 4мин90 с)
Координация	Челночныйбег3х10м (не более 8,3с)	Челночныйбег3х10м (не более 8,5с)
	Прыжкинаскакалке надвух ногахза60с(неменее170 раз)	Прыжкинаскакалке надвух ногахза60с(неменее170раз)
	Прыжкинаскакалке наодной ноге за60с (неменее85раз)	Прыжкинаскакалке наодной ноге за60с(неменее85раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длинус места (не менее 181см)	Прыжок в длинус места (не менее 181см)
	Прыжок вверхс места(не менее 41см)	Прыжок вверхс места(не менее 41см)
Сила	Бросокнабивногомячавесом 2кгдвумярукамииз-за головы (неменее 386см)	Бросокнабивногомячавесом2 кгдвумярукамииз-заголовы (неменее 311см)
	Подтягиваниеиз виса на перекладине(не менее10раз)	Подтягиваниеиз виса на перекладине(не менее6раз)
Техническоемастерство	Обязательнаятехническая программа	Обязательнаятехническая программа
Спортивный разряд	Кандидатвмастераспорта	Кандидатвмастераспорта

4.4Комплексконтрольныхупражненийдляоценкиобщей,специальнойфизической,технико-тактическойподготовкиспортсменов

Оценкауровняразвитияфизическихкачествидвигательныхнавыковнатренировочномэтапепроводитсяпорезультатамтестированияонаосновекомплекса упражнений.

Программатестированияявключает:

1)бег30мсостарта;

2)бегна1000метров;

3)челночныйбег3х10м;

4)прыжкинаскакалкена2ногахза60с;5)пры

жкинаскакалкена1ногеза60с;

6)прыжоквдлинусместа;

7)прыжокввepхсместа;

8)подъемтуловищаизположениялежаза60с;

9)сгибаниеиразгибаниеруквупорележанаполуза60с;10)подт

ягиваниеизвисанаруках;

11)бросокнабивногомяча;

12)выкрутспалкой;

Припроведениитестированияследуетуделитьособоевниманиесоблюдениютребованийинструкцииисозданиюединыхусловийдлявыполнения упражненийдлявсехзанимающихся.Тестированиепроводятвсоответствиисгодовымпланомвустановленныесроки.Результатытестированияносятвиндивидуальнуюкартуспортсмена,котораяхранитсяворганизации.

Инструкцияпопроведениютестирования:

1.Бег30мсвысокогостарта(сек).

Проводитсянадорожкестадионаилилегкоатлетическогоманежавспортивной обувибезшипов.Количествостартующихвзабегеопределяетсяусловиями,при которыхбегущиенемешаютдругдругу.После10-15-минутнойразминкидаетсястарт.

2.Бегна1000метров(мин).

Условиятеже.

3.Челночныйбег3х10м(сек).

Тестпроводятвспортивномзаленаровнойдорожкедлинойнеменее12-13метров.Отмеряют10-метровыйучасток,началоиконецкоторогоотмечаютлинией(«стартовая»и«финишная»черта).Закаждойчертой–дваполукругарадиусом50смсцентромначерте.Надальнийполукругзафинишнойлиниейкладутдеревянныйкубик(размерстороныоколо5см).Спортсменстановитсязаближнейчертойдолинииистартаипокоманде«Старт»начинаетбегвсторонуфинишнойчерты,обегаетполукруг,береткубикивозвращаетсядолиниистарта.Затемкладеткубик(бросатьнеразрешается)вполукругнастартовойлинииисновабежиткдальнейфинишнойчерте,пробегаяее.Учитываютвремявыполнениязаданияоткоманды«Старт»идопересечениялинииифиниша.

4.Прыжкинаскакалкена2ногах(за60сек).Исходноеположениедляпрыжков:

Встатьпрямо,скакалкузакинутьзаспину,взгляднаправитьпередсобой,слегка согнутьрукивлоктях,кистиотвестина15-20см.отбёдер,находясьвисходномположении,начатьвращатьскакалку.

Техникапрыжка:

Приземлениедолжнобытьмягким,сакцентомнаподушечкистоп(передняячастьподошвыстопы).Вбазовойтехникепрыжканаобеногипяткинедолжныкасатьсяпола.Прыжкиневысокие,отрывана2сантиметраотповерхностидостаточно,чтобынемешатьвращениюскакалки.

Количествопрыжковиотсчетвременипроизводиттестирующий.

5.Прыжкинаскакалкена1ноге(за60сек).

Исходноеположениедляпрыжков:

Встатьпрямо,поднять однуногу,скакалкузакинуть заспину,взгляднаправить передсобой,слегкасогнутьрукивлоктях,кистиотвестина15-20см.отбёдер,находясьвисходномположении,начатьвращатьскакалку.

Техникапрыжка:

Приземлениедолжнобытьмягким,сакцентомнаподушечкустопы(передняячастьподошвыстопы).Вбазовойтехникепрыжкапяткинедолжныкасатьсяпола.Прыжкиневысокие,отрывана2сантиметраотповерхностидостаточно,чтобынемешатьвращениюскакалки.

Количествопрыжковиотсчетвременипроизводиттестирующий.

6.Прыжоквдлинусместа(см).

Выполняетсятолчкомдвухноготлинииилик раядоскинапокрытие,исключающеежесткоеприземление.Измерениедальностипрыжкаосуществляетсястальнойрулеткой.

7.Прыжокввер хсместа(см).

Выполняетсятолчкомдвухногсовзмахомрукотповерхностипола.Измерение высотыпрыжкапроводятрулеткойилисантиметровойлентойпометодикеАбалакова.

8.Подъемтуловищаизположениялежа(за60сек).

Подниманиетуловищаизположениялежанаспиневыполняетсяизисходногоположения(ИП):

лежанаспиненагимнастическоммате,рукизаголовой,пальцысцепленыв«замок»,лопаткикасаютсямата,ногисогнутывколеняхподпрямымуглом,ступниприжатыпартнеромкполу.

Участник максимальноеколичествоподниманийлоктя выполняет мибедер(коленей),споследующим туловищаза1мин,касаясьвозв ратомвИП.

Засчитываетсяколичествоправильновыполненныхподниманийтуловища.

Длявыполнения испытания(теста)создаютсяпары,одинизпартнероввыполняетиспытание(тест),другойудерживаетегоногизаступниилени,затемучастникименяютсяместами.

Ошибки(попытканезасчитывается):

1)отсутствиекасаниялоктямибедер(коленей);2)отсутствиекасаниялопаткамимата;

3)пальцыразомкнуты«иззамка»;4)смещен

иетаза.

9.Сгибаниеиразгибаниеруквупорележанаполу(за60сек).

Выполнениесгибанияиразгибаниярукувупорележанаполу,можетпроводитьс ясприменением«контактнойплатформы»,либобезнее.

Сгибаниеиразгибаниеруквупорележанаполувыполняетсяизисходногополо жения(ИП):

упорлежанаполу,рукинаширинеплеч,кистивперед,локтиразведенынеболее чемна45градусов,плечи,туловищеиногисоставляютпрямуюлинию,стопыупираютсявполбезопоры.

Участник,сгибаяруки,касаетсягрудьюполаили«контактнойплатформы»выс отой5см,затем,разгибаяруки,возвращаетсявИПи,зафиксировавегона0,5с,пр одолжаетвыполнениеиспытании(теста).

Засчитываетсяколичествоправильновыполненныхсгибанийиразгибанийру к,фиксируемыхсчетомспортивногосудьивИП.

Ошибки(попыткане засчитывается):

1)касаниеполаколенями,бедрами,тазом;

2)нарушениепрямойлинии«плечи—туловище—

ноги»;3)отсутствиефиксациина0,5сИП;

4)поочередноеразгибаниерук;

5)отсутствиекасаниягрудьюпола(платформы);
6)разведениелоктейотносительнотуловищаболеечемна45градусов.

10.Подтягиваниеввисенаперекладине(количествораз).

Выполняетсяизположениявисхватомсверху,руки наширинеплеч.Тем пвыполнениянепроизвольный.Подтягиваниесчитаетсявыполненным,еслипри сгибаниирукподбородокнаходитсявышеперекладины.Незасчитываютсяпр ивспомогательномдвижениирукитуловища.

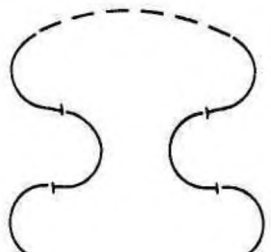
11.Бросокнабивногомячавесом2кгвпередиз-заголовы(см).

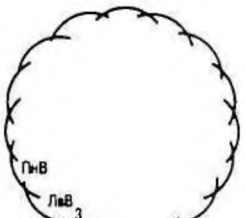
Выполняетсяизположениясидяногиврозь,мячввытянутыхрукахнадг оловой.Передброскомспортсмензанимаетулинииистарт–положение,прикоторомтазовыйугол,образуемыйприразведениинога,невыхо дитзастартовуюлинию.Дальностьбросканаизмеряетсярулеткой.

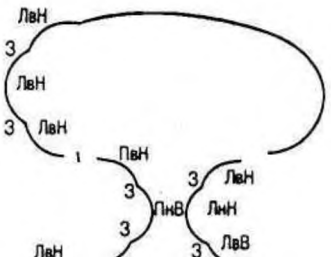
12.Выкрутрукспалкой(см).

Напалкенанесеныделениясточностьюдо1см(илинаклеенасантиметр оваялента).Изположениястоярукивнизухватомпалкисверхуспортсменподн имаетпрямыерукивверхипереводитпалкуназад заспину.Несгибаяруквлокте выхсуставах,возвращаетпалкувисходноеположение.Определяютрасстояни емеждувнутреннимиточкамихвата.

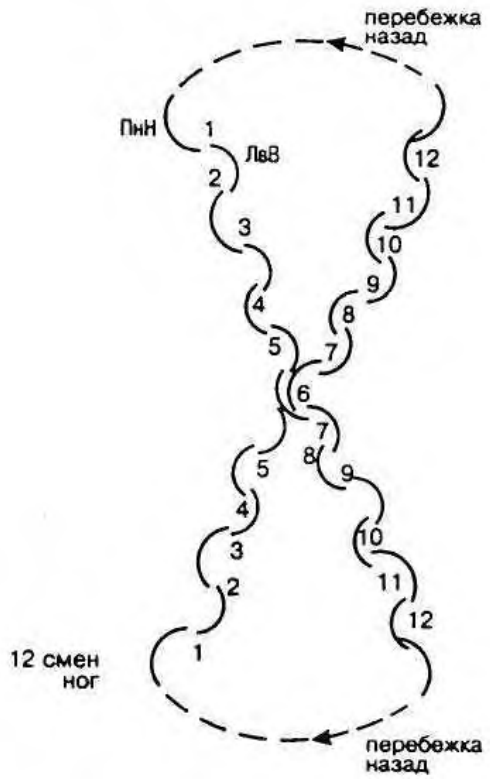
Тестыпоскольжению



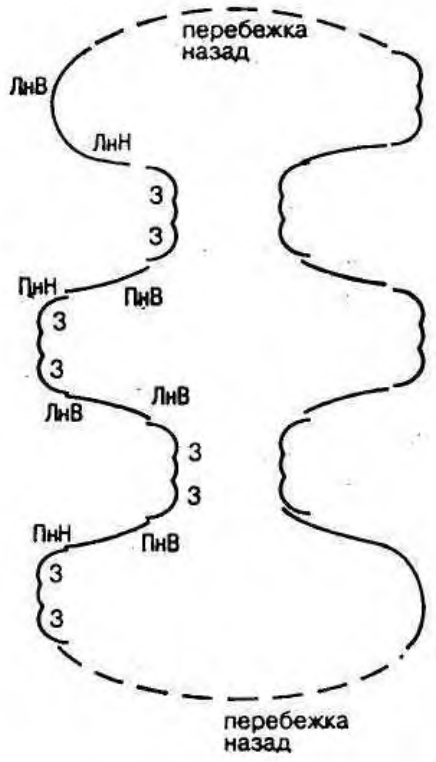


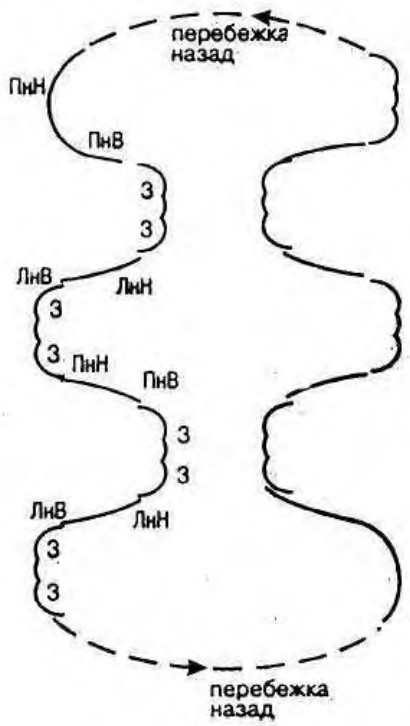


1.Подкладки-дугиназад наружу. 2.Дугиназад внутрь. 3.Дугиназад наружу скрещениемспереди	Петлевой поворот повосьмерке	1.Двукратныетройки вперед наружу. 2.Двукратныетройки вперед внутрь



1.Шаги Орловаповосьмерке. 2.Джаксоныподиагонали	Серия шагов стройкойназаднаружу ичоктау(чешскийшаг)





Серия шагов с перетяжкаминазад наружу	Серия шагов с перетяжкаминазад внутрь

Вкачестведополнительныхможноиспользоватькомплексытестов,разработанныеСкуратовойТ.В.иТихомировымА.К.Применениеэтихкомплексовикритериевихоценкипозволитвыявитьотстающиестороныв физическойиспортивно-технической подготовленностиспортсменов.Прицеленаправленномпедагогическомвоздействиинанихможноповыситьнетолькообщийуровеньдвигательнойподготовленностифигуристов,ноиспортивныйрезультат.Необходимо учитывать,чтотестированиелучшевсегопроводитьвутренниечасыдотренировки,ваналогичныхдлявсехспортсменовусловиях.Предварительнопроводится15минутнаяразминка.Дляисполнениятестапредоставляетсяподвепопытки.Вкаждомслучаедаетсяустановканадостижениемаксимальногорезультата.Сэтойцельюширокоприменяетсясоревновательныйметод,особенновгруппахюныхфигуристов.

Предварительновсеобследуемыеспортсменыдолжныбытьосмотреныврачомииметьдопускктренировкам.

4.5Комплексыдополнительныхтестовикритерииоценокфизическойиспортивно-технической подготовленности

фигуристов,выступающихводиночно мкатании

№ п/п	Разряд	Тесты	Оценка				
			низкая	ниже средней	средняя	выше средней	высокая
Девочки							
1.	Юношескийразряд	Приседанияв «пистолетик», количествораз	ниже 13,5	13,5- 15	15,5- 18	18,5- 20	выше 20,0
2.		Прыжок в длинус места,см	ниже 133,5	133,6-138,0	138,1-147,0	147,1-151,0	выше 151,0
3.		Многоскоки20м,с	ниже 7,22	7,21-6,85	6,84-6,13	6,12-5,76	выше 5,76
4.		Бег400м, с	ниже 111,1	111,0-107,0	106,9-98,8	98,7-94,7	выше 94,7
5.		Прыжок с поворотом, град	ниже 457	458-508	509-660	661-711	выше 711
6.		Равновесие,с	ниже 1,57	1,58-1,89	1,90-2,53	2,54-2,85	выше 2,85
7.		Слаломныйбег на льдуназад,с	ниже 24,22	24,21-23,5	23,49-22,06	22,05-21,34	выше 21,34
1.	Юношеский разряд	Приседанияв «пистолетик», количествораз	ниже 14,5	15,0-16,5	17,0- 20	20,5-22,0	выше22
2.		«Подъемв сед»,количествораз	ниже 15	15,5-17,0	17,5-20,5	21,0-22,5	выше 22,5
3.		Прыжок в длину с места,см	ниже 132	132,1-141,5	141,6-160,0	160,1-169,5	выше 169,5
4.		Многоскоки20м,с	ниже 5,76	5,75-5,54	5,53-5,09	5,08-4,64	выше 4,64
5.		Бег400м, с	ниже 97,1	97,2-94,6	94,5- 87	86,9-84,4	выше 84,4
6.		Симметричные прыжки,с	Ниже 6,65	6,64-6,35	6,34-5,75	5,74-5,45	выше 5,45
7.		Прыжок с поворотом, град	ниже 600	601-630	631-688-	689-718	выше 718
8.		Перекиднойпрыжок вдлину,см	ниже 127,2	127,3-136,2	136,3-154,4	154,5-163,4	выше 163,4
1.		Силамышц сгибателейбедра, кгс/кг	ниже 0,47	0,48-0,54	0,55-0,68	0,69-0,75	выше 0,75
2.	разряд	Силамышц разгибателейбедра, кгс/кг	ниже 0,81	0,82-0,99	1,00-1,32	1,33-1,51	выше 1,51

3.		Приседанияв «пистолетик», количествораз	ниже 14	14,5-15,5	16-19	19,5-21,0	выше 21,0
4.		Прыжок в длину с места,см	ниже 151,2	151,3-156,2	156,3-166,3	166,4-171,3	выше 171,3
5.	Спортивныйр	Прыжок споворотом, град	ниже 612	613-653	654-732	733-772	выше 772
6.		Равновесие,с	ниже 1,99	2,00-2,50	2,51-3,51	3,52-4,01	выше 4,01
7.		Слаломныйбег на льдувперед,с	ниже 15,8	15,81-15,33	15,32-14,39	14,38-13,92	выше 13,92
8.		Слаломныйбег на льдуназад,с	ниже 18,48	18,47-17,89	17,88-16,71	16,70-16,12	выше 16,12
9.		Перекиднойпрыжок вдлину,см	ниже 196,4	196,5-207,8	207,9-230,6	230,7-242,0	выше 242
10.		Прыжок в либелу, об/с	ниже 0,71	0,72-0,83	0,84-1,06	1,07-1,17	выше 1,17
11.		Наклонтуловища, см	ниже 6,6	6,7- 8,7	8,7-12,8	12,9-14,9	выше 14,9
1.	Iспортивныйразряд	Силамышц сгибателейбедра, кгс/кг	ниже 0,39	0,40-0,49	0,50-0,69	0,70-0,79	выше 0,79
2.		Силамышц разгибателейбедра, кгс/кг	ниже 0,88	0,89-1,09	1,10-1,5	1,51-1,72	выше 1,72
3.		Бег400м,с	ниже 92,7	92,6-90,2	90,6-85	84,9-82,4	выше 82,4
4.		Прыжок с поворотом, град	ниже 683	684-721	722-7,97	798-835	выше 835
5.		Вращение переступаниемна 360 град,с	ниже 6,61	6,60-6,21	6,20-5,4	5,39-4,99	выше 4,99
6.		Поворот переступаниемна 900 град,	ниже 92	91-72	71-34	33-14	выше14
7.		Слаломныйбег на льдуназад,с	ниже 16,98	16,88-16,35	16,34-15,27	15,26-14,72	выше 14,72
8.		Вращение«волчок», об/с	ниже 2,07	2,08-2,22	2,23-2,52	2,53-2,67	выше 2,67
1.	Н а	Силамышц разгибателей туловища,кгс/кг	ниже 1,59	1,60-1,82	1,83-2,28	2,29-2,51	выше 2,51
2.		Силамышц сгибателейбедра, кгс/кг	ниже 0,35	0,36-0,49	0,50-0,78	0,79-0,92	выше 0,92
3.		Бег30м, с	ниже 5,78	5,77-5,69	5,68-5,51	5,50-5,42	выше 5,42

4.		Прыжок в длину с места,см	ниже 167	167,0-171,0	171,1-181,1	181,2-185,8	выше 185,8
5.		Бег400м,с	ниже 91	90,9-88,3	88,2-82,9	82,8-80,3	выше 80,3
6.		Прыжок споворотом,град	ниже 715	716-750	751-820	821-855	выше 855
7.		Вращение переступаниемна 3600 град,с	ниже 6,75	6,74-6,42	6,41-5,74	5,73-5,41	выше 5,41
8.		Равновесие,с	ниже 2,03	2,04-2,75	2,76-4,19	4,20-4,91	выше 4,91
9.		Поворот переступаниемна 900 град	ниже 43	42-35	34-19	18-11	выше11
10.		Слаломныйбег на льдуназад,с.	ниже 15,56	15,55-15,11	15,10-14,20	14,19-13,74	выше 13,74

Мальчики

1.	Пюношескийразряд	Бег30м, с	ниже 6,84	6,83-6,67	6,66-6,32	6,31-6,14	выше 6,14
2.		Приседаниев «пистолетик», количествораз	ниже 11,5	12,0-13,0	13,5-16,5	17,0-18,0	выше18
3.		Бег400м,с	ниже 108	107,9-104,0	103,9-96,0	95,9-92,0	выше92
4.		Прыжок споворотом,град	ниже 386	387-419	420-486	487-519	выше 519
5.		Слаломныйбег на льдуназад,с.	ниже 23,01	23,0-21,74	21,73-19,19	19,18-17,91	выше 17,91
1.	Іюношеский разряд	Бег30м, с	ниже 6,52	6,51-6,33	6,32-5,95	5,94-5,76	выше 5,76
2.		Силамышц разгибателейбедра, кгс/кг	ниже 0,75	0,76-0,91	0,92-1,23	1,24-1,39	выше 1,39
3.		Силамышц сгибателейстопы, кгс/кг	ниже 0,77	0,78-0,91	0,92-1,19	1,20-1,33	выше 1,33
4.		Приседаниев «пистолетик», количествораз	ниже 11	11,5-12,5	13,0-16,5	17,0-18,0	выше18
5.		Бег400м,с	ниже 94,4	94,3-91,8	91,7-86,6	86,5-84,0	выше84
6.		Прыжок споворотом,град	ниже 487	488-537	538-638	639-688	выше 688
7.		Перекиднойпрыжок вдлину,см	ниже 144,2	144,3-163,9	164,0-203,3	203,4-223,0	выше 223

8.		Вращение«волчок», об/с	ниже 1,53	1,54-1,72	1,73-2,04	2,05-2,23	выше 2,23
9.		Наклонтуловища, см	ниже3	3,1- 5,2	5,3- 9,6	9,7- 11,9	выше 11,9
1.	Iспортивныйразряд	Бег30м, с	ниже 6,43	6,42-6,25	6,24-5,88	5,87-5,69	выше 5,69
2.		Силамышц сгибателейколеней, кгс/кг	ниже 0,14	0,15-0,20	0,21-0,32	0,33-0,38	выше 0,38
3.		Силамышц сгибателейстопы, кгс/кг	ниже 0,77	0,78-0,91	0,92-1,2	1,21-1,35	выше 1,35
4.	Iспортивныйразряд	Приседанияв «пистолетик», количествораз	ниже 13,5	14,0-14,5	15,0- 17	17,5-18,0	выше 18,0
5.		Многоскоки20м, с	ниже 5,54	5,53-5,27	5,26-4,71	4,70-4,44	выше 4,44
6.		Прыжок с поворотом, град	ниже 585	586-631	632-723	724-769	выше 769
7.		Вращение переступаниемна 3600 град,с	ниже 6,78	6,77-6,44	6,43-5,75	5,74-5,40	выше 5,4
8.		Слаломныйбег на льдуназад,с	ниже 18,55	18,54-17,84	17,83-16,41	16,40-15,69	выше 15,69
9.		Вращение«волчок», об/с	ниже 1,62	1,63-1,79	1,80-2,14	2,15-2,32	выше 2,32
10.		Прыжок в либелу, об/с	ниже 0,77	0,78-0,91	0,92-1,2	1,21-1,35	выше 1,35
1.	Iспортивныйразряд	Бег30м, с	ниже 5,77	5,76-5,68	5,67-5,5	5,49-5,41	выше 5,41
2.		Силамышц разгибателей туловища,кгс/кг	ниже 1,79	1.80-1,98	1,99-2,35	2,36-2,53	выше 2,53
3.		Силамышц сгибателейбедра, кгс/кг	ниже 0,45	0,46-0,59	0,60-0,88	0,89-1,03	выше 1,03
4.		Силамышц сгибателейстопы, кгс/кг	ниже1	1,01-1,19	1,20-1,57	1,58-1,76	выше 1,76
5.		Многоскоки20м,с	ниже 4,97	4,96-4,85	4,84-4,61	4,60-4,49	выше 4,49
6.		Бег400м, с	ниже 85,8	85,7-83,4	83,3-78,8	78,8-76,5	выше 76,5
7.		Прыжок споворотом,град	ниже 707	708-742	743-812	813-846	выше 846

8.		Вращение«волчок», об/с	ниже 2,01	2,02-2,14	2,15-2,4	2,41-2,53	выше 2,53
9.		Прыжок в либелу, об/с	ниже 0,85	0,86-0,93	0,94-1,09	1,10-1,07	выше 1,17
1.	Кандидатв мастера спорта	Бег30м, с	ниже 5,56	5,55-5,44	5,43-5,2	5,19-5,08	выше 5,08
2.		Силамышц сгибателейголени, кгс/кг	ниже 0,3	0,31-0,37	0,38-0,51	0,51-0,58	выше 0,58
3.		Прогибаниятулов ища,кол-во раз	ниже 26	26,5-27,5	28,0-30,5	31,0- 32	выше32
4.		Многоскоки20м,с	ниже 4,76	4,75-4,65	4,64-4,43	4,42-4,32	выше 4,32
5.	Кандидатвмастерасспорта	Прыжок в длину с места,см	ниже 172,2	172,3-177,7	177,8-188,7	188,8-194,2	выше 194,2
6.		Бег400м, с	ниже 84,4	84,3-82,2	82,1-77,7	77,6-75,5	выше 75,5
7.		Прыжок споворотом,град	ниже 740	741-774	775-842	843-876	выше 876
8.		Равновесие,с	ниже 2,14	2,15-2,72	2,73-3,88	3,89-4,46	выше 4,46
9.	Кандидат	Слаломныйбег на льдуназад,с	ниже 15,53	15,52-15,19	15,18-14,51	14,50-14,17	выше 14,17
10.		Перекиднойпрыжок вдлину,см	ниже 244,4	244,5-258,7	258,8-287,3	287,4-301,6	выше 301,6
11.		Вращение«волчок», об./с	ниже 2,13	2,14-2,21	2,22-2,37	2,38-2,45	выше 2,45

4.6Методическиеуказанияпоорганизациимедико-биологическогосопровожденияятренировочногопроцесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивнуюподготовку,осуществляетсяштатнымм едицинскимработникоми(или)работникамиврачебно-физкультурногодиспансеравсоответствиисПорядкомоказаниямедицинской помощиприпроведениифизкультурныхиспортивныхмероприятий,утвержд еннымприказомМинистерствздравоохраненияисоциальногоразвитияРФо т12.05.2014№ВМ-04-10/2554«Методическиерекомендациипоорганизацииспортивнойподготовк ивРФ».П.2.6.

Вмедицинскоесопровождениетренировочногопроцессавходят:-

периодическиемедицинскиеосмотры;

-углубленноемедицинскоеобследованиеспортсменовнеменеедвухразвгод;

-
дополнительныемедицинскиеосмотрыпередучастиемвспортивныхсоревнованиях,послеболезниилитравмы;

-медико-
фармакологическоесопровождениевпериодспортивнойподготовкиипризвитиизаболеванияилитравмы;

Лицо,желающеепройтиспортивнуюподготовку,можетбытьзачислено в организацию, только при наличии документов,подтверждающих прохождениемедицинскогоосмотрав порядке,установленномуполномоченным Правительством РФфедеральныморганомисполнительнойвласти(ПриказМинистерствздравоохраненияисоциальногоразвитияРФот09.08.2010№613н«Об утверждениипорядкаоказаниямедицинскойпомощиприпроведениифизкультурныхиспортивныхмероприятий».П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящихспортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими ивосстановительнымисредствамиустановленылокальными нормативнымиактамиорганизации.

Задача медико-биологических обследований: определитьфункциональнуюподготовкуисостояниездоровьяспортсменов.Вслучаевыявлениякаких-либоотклоненийназначитьлечение,восстановительныемероприятия,отдых, либодатьпрактическиерекомендации.

Вслучаевыявлениясерьезныхотклоненийвсостоянииздоровьяспортсмена,препятствующихполноценномупрохождениюимспортивнойподготовки(накаждомизееэтаповСШ имеетправоотказатьданномуспортсменувдальнейшемпрохождениииимспортивнойподготовкивданномучреждении.

5.ИНФОРМАЦИОННОЕОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ

5.1Списоклитературныхисточников

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательнаяпрограммапофигурномукатаниюнаконькахнаэтапеначальнойподготовки.Обл.метод.советпофизическойкультуреиспортуВсеволжскогор-на,2003г.

2.АгаповаВ.В.Учебнаяпрограммапофигурномукатаниюнаконькахнаучебно-тренировочномэтапе.Обл.метод.советпофизическойкультуреиспортуВсеволжскогор-на,2004г.

3.Апарин,В.А.Фигурноекатаниенаконьках.Одиночноекатание.Техникаиметодикаобучения:Учебноепособие/В.А.Апарин;НГУим.П.Ф.Лесгафта,СПб.–СПб.:[б.и.],2014.

4.Апарин,В.А.Начальноеобучениефигурномукатаниюнаконьках:Учебно–методическоепособие./В.А.Апарин.–СПб,2010.

5.Апарин,В.А.Становлениеиразвитиефигурногокатаниянаконьках:Учебно–методическоепособие/В.А.Апарин,Н.А.Ланцева;СПбГУФКим.П.Ф.Лесгафта.–СПб:(б.и.),2006.

6.Апарин,В.А.Основыобучениявводиночномфигурномкатаниинаконьках.Учебно–методическоепособие/В.А.Апарин;СПбГУФКим.П.Ф.Лесгафта–СПб.:(б.и.),2006.

7.БубеХ.,ФЭКГ.,ШтюблерХ.,ТросшФ.Тестывспортивнойпрактике.–М.:ФиС,1968.

8.Вайцеховский,С.М.Книгатренера./С.М.Вайцеховский.–М.:ФиС,1971.

9.ВарданянА.Н.Применениекомплексавосстановительныхсредствв подготовительномпериодеюныхфигуристов.осстановительныеигигиеническиесредствавподготовкеспортсменов.–М.,1994г.

10.ВеликаяЕ.А.Этапныйпедагогическийконтрольфизическойподготовленности фигуристов-дошкольников: методическиерекомендации.–Челябинск,1989г.

11.Волков,В.М.Тренеруоподростке./В.М.Волков.–М.:ФиС,1973.

12.ГришинаМ.В.Исследованиенекоторыхфакторовмастерствафигуристов-одиночников для совершенствования управлениятренировочнымпроцессом.Автореферат канд.диссерт.–М.,1975г.

13. Гришина, М.В. Подготовка фигуристов. Основыуправления./М.В.Гришина.–М.:ФиС,1986.

14.ГорбуноваГ.М.,ТишинаМ.В.,ЛяссотовичС.И.идр.Ометодахиорганизацииотборавдюсшпофигурномукатанию.–М.,1969г.

15.Деркач,А.А.Творчествотренера./А.А.Деркач,А.А.Исаев.–М.:ФиС,1982.

16.Доброва,Л.Врамкекатка./Л.Доброва,Е.А.Чайковская.–М.«СоветскаяРоссия»,1970.

17.ИрошниковаН.И.,ЖгунЕ.Структуранедельногомикроцикланаэтапеутг:сборникнаучно-методическихстатей.–М.,1995г.

18.КоганА.И.Оценкаперспективностиюныхфигуристоввпериодначальнойспециализации.Автореферат канд.диссерт.–Омск,1984г.

19.Коган,А.И.ОрганизацияотборавДЮСШпофигурномукатаниюнаконьках/А.И.Коган.//Вопросыподготовкиспортивныхрезервов.–Омск,1986.

20.Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузокпредсоревновательногоэтапаквалифицированныхфигуристов-танцоров.

21.КорольС.В.,ФадееваН.А.Программадляспортивно-оздоровительныхгруппфигурномукатаниюнаконьках.–Пермь,2000г.
22.КофманА.Б.Воспитательнаяработасюнымиспортсменами.//Системаподготовкиспортивногорезерва.–М.,1994г.
23.Ланцева,Н.А.Организацияиметодикаобучениефигурномукатаниюнаконькахдетейразличныхвозрастныхгрупп.Учебноепособие/Н.А.Ланцева;НГУим.П.Ф.Лесгафта,СПб.-СПб.:[б.и.],2014
24.ЛаптевА.П.,ПолиевскийС.А.Восстановительныемероприятия.Гигиена.Учебникдляинститутовитехникумовфизическойкультуры.–М.,1990г.

25.ЛосеваИ.И.Применениеигровогометодатренировкивподготовкеюныхфигуристов.Вопросытеорииипрактикифиз.культурыиспорта.–Минск,1986г.
26.ЛяссотовичС.И.Особенностителосложенияфигуристов.МатериалыVIIмежвузовскойнаучнойконференции.–Омск,1989г.
27.Матвеев Л.П.Теорияиметодикафизическойкультуры.–М.,1991г.
28.Матвеев,Л.П.Основыспортивнойтренировки:Учебноепособиедляин-товфиз.культуры./Л.П.Матвеев.–М.:ФиС,1977.
29. Медведева И.М. Структура и содержание специальнойфизическойподготовкиспортсменовнаэтапеначальногообучениявфигурномкатании.Автореферат канд.диссерт.Киев,1985г.
30.МишинА.Н.Прыжкивфигурномкатании.–М.,1976г.
31.Мишин,А.Н.Фигурноекатаниедлявсех./А.Н.Мишин.–Л:Лениздат,1976.
32.Панин,Н.А.Фигурноекатаниенаконьках./Н.А.Панин.–СПб,1956.
33.ПановГ.М.Новыеположенияантидопинговогоконтроля Международногосоюзаконькобежцев.Конькобежныйспорт.Сб.научно-методическихстатей.–М.,2005г.
34. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированныхспортсменов./В.Н.Платонов.–М.,ФиС,1986.
35.ПоздняковА.В.Внеледоваяподготовкафигуристов-парниковнаэтапеначальнойспециализации.Автореферат канд.дисс.–М.,2004г.
36.СанаяМ.В.Самооценкаи саморегуляциядеятельностифигуристакакфакторыэффективностиинадежностиспортивногорезультата.Автореферат канд.диссерт.–М.,1983г.
37.СкуратоваТ.В.,ТихомировА.К.Критерииоценкифизическойиспортивно-технической подготовленностифигуристов:методическиерекомендации.–Малаховка,1987г.
38.Смушкин,Я.А.Фигурноекатаниенаконьках:Учебноепособиедлятренеровиквалифицированныхспортсменов./Я.А.Смушкин.–М.:ФиС,1966.
39.СтенинБ.А.Тренировкавсреднегорьекакфакторповышенияэффективноститренировочногопроцесса.//Наконькахкпобеде.–М.,2001г.

40.СтупеньМ.П.Нормированиенагрузокиэффективностьскоростно-силовыхспособностейфигуристок6-12лет вгруппахна чальнойподготовкииучебно-тренировочныхгруппах.Автореферат канд.диссерт.–Минск,1988г.

41.СтупеньМ.П.Особенностиразвитияскоростно-силовыхспособностейюныхфигуристок6-12летваспектепаспортного и биологическоговозраста.Материалыресп.науч.-метод.конф.–Минск,1986г.

42.ТихомировА.К.Методикаоценкифизическойиспортивно-техническойподготовленностифигуристов:методическиерекомендации.–М.,1983г.

43.ТихомировА.К.,КузнецовА.В.Требованияккоординационнымспособностямвфигурномкатаниинаконьках.–Малаховка,1989г.

44.ТузоваЕ.Н.Унифицированнаяпрограмманачальнойподготовкиспортсменоввконьковыхвидахспорта.ГоскомспортСССР,ВНИИФК,1990г.

45.Тузова,Е.Н.Унифицированноеобучениедетейкатаниюнаконьках:Учебноепособие/Е.Н.Тузова;СПбГАФким.П.Ф.Лесгафта.–Спб,2000.

46.Чайковская,Е.А.Фигурноекатание/Е.А.Чайковская.–М:ФиС,1986.

47.Фигурноекатаниенаконьках.Учебникдляинститутовфиз.культуры./Подред.А.Б.Гандельсмана.–М.,1975г.

48.Фигурноекатаниенаконьках:Учебник/Подред.А.Б.Гандельсмана.-М.:ФиС,1975.

49.Фигурноекатаниенаконьках:Учебник/Подред.А.Н.Мишина.-М.:ФиС,1985.

50.Фигурноекатаниенаконьках.ПоурочнаяпрограммадляДЮСШиСДЮШОР.–М.,КомитетпоФКиспорту,1985.

5.2Переченьаудиовизуальныхсредств

1.УчимсякататьсянаконькахсТаиБабилонияиРэндиГарднером/HowtoIceSkatewithTaiBabiloniaandRandyGardner.Видеокурсначальнойподготовкинаконьках,1987г.

2.ЧемпионатРоссиипосинхронномукатаниюнаконьках.ЮниорыиСениоры.Видеоматериалы,2011г.

3.XXIIЗимниеОлимпийскиеигры-2014.Фигурноекатаниенаконьках.Пары.Короткаяпрограмма.Видеоматериалы,2014г.

5.3ПереченьИнтернет-ресурсов

1.http://www.minsport.gov.ru.2.http://f
srussia.ru.
3.http://www.isu.org.4.ht
tp://www.rusada.ru.
5.http://www.wada-
ama.org.6.http://www.roc.ru.
7.http://www.olympic.org.
8.http://www.sportspravka.com.9.
http://www.skateclass.ru.
10.http://www/sk8tuff/coni.
11.http://www.webcom.com/dnkort/.
12.http://www.webcom.com/dnkort/.
13.http://www.tarasova.ru/
14.http://www.icesport.ru/index.php
15.http://www.icesport.ru/ice/school.php
16.http://www.sportshystory.ru/istoriya-figurnogo-
kataniya/17.http://www.goldskate.ru/index.shtml
18.http://www.figureskating.spb.ru/1
9.http://www.tulup.ru/

6.ПЛАНФИЗКУЛЬТУРНЫХИСПОРТИВНЫХМЕРОПРИЯТИЙ

ФормируетсяввидеотдельногодокументанаосновеЕдиногокалендарногопланамежрегиональных,всероссийскихимеждународныхфизкультурныхмероприятийиспортивныхмероприятий,календарныхплановфизкультурныхмероприятийиспортивныхмероприятийКемеровской области игородаПрокопьевсканереже1разавкалендарныйгодиутверждаетсядиректором СШ.

1	Середина октября 2017 г.	Традиционный открытый турнир по фигурному катанию на коньках «Беловские весточки» I этап Кубка Кузбасса	г. Белово
2	Октябрь 2017 г.	Открытое первенство БУДО «СДЮШОР № 35» г. Омска по фигурному катанию на коньках	г. Омск
3	Начало ноября 2017 г.	Традиционный региональный турнир по фигурному катанию на коньках на приз главы г. Новокузнецка II этап Кубка Кузбасса	г. Новокузнецк

4	Октябрь 2017 г.	Классификационные соревнования по фигурному катанию на коньках	г. Прокопьевск
5	Октябрь 2017 г.	Открытое первенство Новосибирской области по фигурному катанию на коньках «Осенние старты»	г. Бердск
6	Ноябрь 2017 г.	Открытые региональные соревнования по фигурному катанию на коньках «Осенний калейдоскоп»	г. Томск
7	Конец ноября 2017 г.	Открытое первенство Омской области по фигурному катанию на коньках	г. Омск
8	Начало декабря 2017 г.	III открытый турнир по фигурному катанию на коньках «Кузнецкий конек»	г. Лениск-Кузнецкий
9	Декабрь 2017 г.	Открытое первенство «ДЮСШ № 6» по фигурному катанию на коньках	г. Кемерово
10	Декабрь 2017 г.	Открытое первенство Кемеровской области по фигурному катанию на коньках	г. Кемерово
11	Конец декабря 2017 г.	Традиционные соревнования открытого первенства г. Междуреченска по фигурному катанию на коньках на «Приз Деда Мороза»	г. Междуреченск
12	Конец декабря 2017 г.	Открытое первенство Новосибирской области по фигурному катанию на коньках V этап Открытого Кубка федераций Новосибирской области по фигурному катанию на коньках	г. Новосибирск
13	Конец декабря 2017 г.	Открытое первенство МАО УДОД «ДЮСШ № 6» по фигурному катанию на коньках	г. Кемерово
14	Конец декабря 2017 г.	Новогодний праздник на льду среди учащихся отделения фигурного катания на коньках МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»	г. Прокопьевск
15	Начало января 2018 г.	Классификационные соревнования по фигурному катанию на коньках «Рождественские встречи»	г. Омск
16	Январь 2018 г.	Зональные соревнования первенства России среди девушек и юношей (старший возраст) – 2 этап зимней Спартакиады учащихся России: Сибирский ФО, Дальневосточный ФО	г. Бердск
17	Конец января 2018 г.	Первенство «ДЮСШ № 1» по фигурному катанию на коньках «Январские снежинки» (младший возраст)	г. Прокопьевск
18	Февраль 2018 г.	Первенство России по фигурному катанию на коньках среди девушек и юношей (младший возраст) – Мемориал С.А.Жука (одиночное	г. Омск

		катание)	
19	Февраль 2018 г.	Зональные соревнования первенства России среди девушек и юношей (младший возраст) – 2 этап IX зимней Спартакиады учащихся России: Сибирский ФО, Дальневосточный ФО	г. Омск
20	Февраль 2018 г.	Открытое первенство г. Омска по фигурному катанию на коньках IV Рождественский кубок Омского ледового клуба Ирины Родниной	г. Омск
21	Март 2018 г.	Областные соревнования по фигурному катанию на коньках «Ледовые узоры»	г. Новокузнецк
22	Март 2018 г.	Региональный турнир по фигурному катанию на коньках памяти заслуженного тренера О.А. Ивановой	г. Бердск
23	Март 2018 г.	III этап кубка Кузбасса по фигурному катанию на коньках «Кузбасские зори»	г. Белово
24	Конец марта 2018 г.	Открытое первенство города Красноярска по фигурному катанию на коньках «Олимпийские надежды»	г. Красноярск
25	30.03-01.04. 2018 г.	Традиционные соревнования по фигурному катанию на коньках «Звездочки весны»	г. Прокопьевск
26	Апрель 2018 г.	Открытые областные соревнования по фигурному катанию на коньках «Веселая капель»	г. Томск
27	Апрель 2018 г.	Чемпионат Сибири и Дальнего Востока «Сибирские коньки» по фигурному катанию на коньках	г. Омск
28	Апрель 2018 г.	Открытый областной турнир по фигурному катанию на коньках, посвященный Победе в ВОВ	г. Кемерово
29	Апрель 2018 г.	Открытое первенство г. Новосибирска по фигурному катанию на коньках	г. Новосибирск
30	Апрель 2018 г.	Открытое первенство г. Междуреченска по фигурному катанию на коньках	г. Междуреченск
31	Апрель 2018 г.	15-ый традиционный турнир по фигурному катанию на коньках «Приз СКК Кристалл»	г. Междуреченск
32	Апрель 2018 г.	Классификационные соревнования по фигурному катанию на коньках	г. Прокопьевск
33	Конец апреля 2018 г.	Чемпионат Кемеровской области по фигурному катанию на коньках (4 этап, финал) сезон 2017-2018 гг.	г. Кемерово

34	Начало мая 2018 г.	Чемпионат Новосибирской области по фигурному катанию на коньках	г. Бердск
35	Июль-август 2018 г.	Учебно-тренировочные сборы по фигурному катанию	п. Трудармейский
36	Июль-август 2018 г.	Учебно-тренировочные сборы по фигурному катанию	п. Трудармейский

В течении олимпийского сезона в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий на 2018-2024 гг. могут вноситься изменения и дополнения, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.