

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа «Энергия»
городского округа Рефтинский**

ПРИНЯТЯ:

на тренерском совете
МАУ «СШ «Энергия»

Протокол № _____

От «___» _____ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ «СШ «Энергия»

_____ А.В. Пасынков

«___» _____ 2019 г.

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 38

Срок реализации программы на этапах:

начальной подготовки – 3 года

тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет

совершенствования спортивного мастерства – не ограничен

высшего спортивного мастерства – не ограничен

Составитель:

Татаурова Ольга Сергеевна, тренер МАУ «СШ «Энергия»

Фоминых Ирина Викторовна, зам.директора по спортивной работе

Рефтинский
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	5
3. Методическая часть	23
4. Система контроля и зачетные требования	36
5. Перечень информационного обеспечения	42
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	43

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

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

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

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

Прошрамм является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов, учитывая специфику данного вида спорта на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред.от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

- с приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- 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 2010 г. № 1299).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – фигуристов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп тренировочного этапа (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В СШ «Энергия» осуществляется спортивная подготовка на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения запланированных спортивных результатов;
- сенситивные периоды развития специальных и значимых физических качеств;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному и максимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлено в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (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
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	1-4

Спортивная подготовка включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; теннисная подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Процентное отношение объемов тренировочного процесса представлено в таблице 2.

Таблица 2

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-33	25-33	17-23	10-14	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	18-22	17-23	17-23	13-17	9-11
Техническая подготовка (%)	44-56	42-54	46-58	49-62	54-69	59-76
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2-4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	4-6	7-9	9-11	9-11

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП вне льда относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На земле к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, на льду – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Разделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм

спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие личности, определяет успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика – привлечение спортсменов к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «Фигурное катание на коньках», уметь организовать и провести соревнования.

Соотношение объемов тренировочного процесса может изменяться и производиться с учетом выделенных субсидий на выполнение муниципального задания.

Важнейшей составляющей спортивной подготовки являются спортивные соревнования. Соревнования входят составной частью в систему подготовки спортсменов и являются целью этой подготовки. Соревнования дают оценку деятельности спортсменов и команд, выявляют сильнейших и наиболее слабо подготовленных. Для успешного выступления в соревнованиях требуется специальная подготовка, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, проходящих спортивную подготовку:

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по этапам подготовки представлены в таблице 3.

Таблица 3

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

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

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов начальной подготовки (группы начальной подготовки до 1 года), объёмы общей и специальной физической подготовки составляют 40 % от общей нагрузки. В группах же начальной подготовки 2 и 3 годов обучения объём общей и специальной физической подготовки снижается от 30 % до 25 %.

На этапе спортивной специализации (тренировочные группы) значительно возрастает объём технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объёмы технической подготовки возрастают до 45 до 55 % за счет уменьшения объёмов общей и специальной физической подготовки. При этом объёмы общей физической подготовки снижаются от 20 до 8 %, а специальной от 18 до 10 %.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объёмы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Планирование объёмов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объём работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 39 недели занятий, включая 6 недель самоподготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели балльных танцев).

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта России».

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

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития.

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

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной физической подготовки (без снижения объемов общей) и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы предусматривает тренировки с продолжительностью занятий по 2 академических часа.

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

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

Важным разделом подготовки юных спортсменов в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях

различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

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

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

Структура годового цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

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

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

Задачи подготовительного периода:

Основная задача **начального** этапа **подготовительного периода** - совершенствование физических качеств - быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, прыгучести, выносливости; решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

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

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

Задачами **переходного периода** являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. Занятия в этот период должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Недопустимы однотипные, монотонные нагрузки. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма

спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

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

Формы тренировочной работы:

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

Промежуточная аттестация:

- сдача контрольных нормативов – с 26 марта по 26 мая, с 15 сентября по 29 сентября текущего года;

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), специально-технической подготовке (СТП) – с 26 марта по 26 мая;

- сдача контрольных нормативов по хореографии - апрель, май;

- хореографическая подготовка проходит в виде «зачёт-незачёт»;

- зачёты по теоретической подготовке - в течение учебного года.

Теоретическая подготовка проходит во время тренировочных занятий. Оценка результатов сдачи теоретической подготовки отмечается в журнале учета работы тренера-преподавателя в виде «зачет-незачет».

-сдача инструкторской и судейской практики – в течение учебного года.

Включает в себя подготовку учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей, сдача, которой проходит во время тренировочных занятий. Оценка результатов сдачи инструкторской и судейской практики отмечается в журнале учета работы тренера-преподавателя в виде «зачёт-незачёт».

- результаты выступлений на соревнованиях – в тот же день;

- выполнение спортивных разрядов – в течение учебного года.

Сроки проведения промежуточной аттестации определяются тренером-преподавателем и администрацией СШ «Энергия» в соответствии с требованиями образовательной программы, утверждаются директором и не позднее, чем за месяц до проведения промежуточной аттестации, доводятся до сведения занимающегося и его родителей.

Режим тренировочной работы

При приеме детей в СШ «Энергия» го. Рефтинский администрация обязана ознакомить родителей (законных представителей) с Уставом, лицензией на осуществление деятельности, с программами и другими документами, с правами и обязанностями занимающихся и с процедурой проведения индивидуального отбора.

В группы начальной подготовки зачисляются дети 3-9 лет, желающие заниматься фигурным катанием, не имеющие медицинских противопоказаний, с предоставлением справки от врача по месту жительства.

В группы начальной подготовки 1 года обучения зачисляются дети на основании предварительного просмотра (в возрасте 3-5 лет), с учётом количества бюджетных мест на основании муниципального задания.

В группы начальной подготовки 2 - 3 года обучения зачисляются дети с учётом требуемого возраста и индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор проводится с целью выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих предпрофессиональных общеобразовательных программ.

При организации приема поступающих руководитель образовательной организации обеспечивает соблюдение их прав, прав их законных представителей, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

Родители (законные представители) вправе подать письменное заявление об апелляции в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов приёмной аттестации, в случае несогласия с результатами приёмной комиссии.

В тренировочные группы зачисляются спортсмены от 6 до 17 лет, выполнившие требования от нормы «Юный фигурист» до 1 спортивного разряда (комплекуются из числа одаренных и способных детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке), имеющих допуск врачом - физкультурного диспансера.

В программе излагается учебный материал в полном объеме для групп начальной подготовки, тренировочных групп. Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

На первом-третьем году занятий в тренировочных группах могут сформироваться группы фигуристов, начинающих специализироваться в парном, синхронном катании на коньках.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периодов и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 процентов от годового тренировочного объема.

При объединении в одну группу учащихся разных по возрасту и спортивной подготовки разница в уровнях их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов, кроме групп парного катания.

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

Для занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы 6 лет. Посещаемость тренировочных занятий по расписанию. Выполнение в оговоренные сроки всех нормативных требований (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности.

Систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачами медицинского осмотра являются:

- оценка уровня физического развития; определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятии спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лиц, желающих заниматься спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований согласно Приложению № 2 приказа 134н от 01.03.2016.

Кратность проведения углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся фигурным катанием на коньках, на различных этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 1 раз в 6 месяцев;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 1 раз в 6 месяцев;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 1 раз в 6 месяцев;
- спортсмены спортивных сборных команд Российской Федерации – 1 раз в 6 месяцев.

Для занятий фигурным катанием в полном объеме и допуске к выполнению нормативов допускаются несовершеннолетние, которым установлена первая группа состояния здоровья, либо основная медицинская группа (1 группа) для занятий физической культурой. Это дети без нарушения состояния здоровья и физического развития, с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Лицам, которым по результатам медицинского осмотра установлена вторая или третья группа состояния здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой (2 группа), для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов направляются к врачу по спортивной медицине.

Несовершеннолетние со специальной медицинской группой здоровья для занятий физической культурой к сдаче нормативов не допускаются.

Программа углубленного медицинского обследования:

- комплексная клиническая диагностика;
- оценка уровня здоровья и функционального состояния;
- оценка сердечно-сосудистой системы;
- оценка систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- уровень функционирования периферической нервной системы;
- оценка состояния органов чувств;
- состояние вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Непрерывный рост спортивных достижений, связанный с увеличением объёма и интенсивности тренировок, требует строгой индивидуализации тренировочного процесса, проводимого на основании тщательного медицинского исследования и врачебно-педагогического контроля.

Врачебно-педагогическое наблюдение за спортсменами заключается в осуществлении совместного контроля врача и тренера за всем ходом тренировочной работы.

С помощью врачебно-педагогических наблюдений могут решаться самые разнообразные задачи. Наиболее важными являются получение данных для индивидуализации и улучшения планирования учебно-тренировочного процесса, а также для выбора и оценки эффективности применения различных восстановительных средств.

Наблюдая за спортсменами в условиях спортивной тренировки и соревнований, тренер может получать важные данные, характеризующие функциональные особенности его организма, степень напряжения при конкретной физической нагрузке, особенности его реакций в том, или ином периоде тренировки или же соревнований, а также в период восстановления организма.

Обследование спортсмена в кабинете и наблюдения в условиях тренировок и соревнований тесно связаны между собой, дополняют друг друга.

Наблюдения за спортсменами в естественных условиях спортивной деятельности могут быть эффективными только в том случае, когда им предшествует углублённое обследование спортсмена в кабинете врача с применением необходимого комплекса клинико-функциональных методов исследования.

У детей с ускоренным темпом биологического созревания уровень функциональных возможностей организма на начальном этапе полового созревания выше, чем у сверстников с нормальным или замедленным темпом созревания, что является предпосылкой к быстрому достижению в более младшем возрасте высоких, но чаще не стойких, недолговременных результатов.

Особенности адаптации к нагрузкам функциональной пробы на этапе полового созревания, обусловленные возрастным развитием организма, не следует рассматривать как признак ухудшения его функционального состояния.

Высокий уровень функциональных возможностей организма по показателям переносимости организмом юных спортсменов больших тренировочных нагрузок.

В связи с тем, что вопрос о переводе спортсмена в группу следующего года обучения должен решаться в конце учебного года, т.е. в конце подготовительного периода, то наибольшее по объёму и интенсивности специфические тренировочные нагрузки должны быть характерными для этого периода и должны содержать наиболее специфические для каждого вида спорта упражнения.

Тренировочное занятие с большой нагрузкой должно планироваться на начало недельного цикла, чтобы после дня отдыха, т.е. в 1 день недельного цикла использовался только активный отдых, не вызывающий утомления, а на 2 день исследовалось воздействие на организм большей тренировочной работы.

Психофизическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психофизической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психофизической подготовки

одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психофизической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психофизических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психофизических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психофизическому восстановлению.

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

Объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла и макроцикла.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсмена. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета.

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица 6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Костюм для соревнований	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Лезвия для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Налокотники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

			ося								
8	Чехол для коньков	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Шорты защитные	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам ССМ для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план-график.

Составляется план-график на год, период, месяц и т.д., упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть индивидуальны.

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренированность), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объем и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузки в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;

- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того, как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа: общеподготовительный (3-4 месяца) и специально-подготовительный (3-4 месяца). У начинающих общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период делится на два этапа:

- этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы;
- этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного

восстановления спортсменов. Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающие мезоциклы
- базовые мезоциклы
- контрольно-подготовительные мезоциклы
- предсоревновательные мезоциклы
- соревновательные мезоциклы
- восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Тренировочное занятие проводится либо в группе, либо индивидуально. Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки 1,5 – 2 академических часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2,5 – 3 академических часа;
- с высококвалифицированными спортсменами (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) достигает 3,5 – 4 часов.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»; зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности хоккеистов) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

Требования к технике безопасности

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогически продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;
- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения занятия;

- продолжительность занятий с учетом его содержания и возраста детей.

При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

Общие требования:

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.

3. При проведении занятий по фигурному катанию на коньках возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки. 4. При несчастном случае тренер – преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

5. Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий:

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, форму).

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

3. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий:

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Запереть все калитки на ледовой арене.

2. Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3. Не допускать катания учащихся на тесных или свободных коньках.

4. Не выпускать учащихся на лед и отпускать учащихся в раздевалки только со своего разрешения.

5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

В аварийных ситуациях тренер-преподаватель обязан:

1. При плохом самочувствии учащегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Отвести учащихся в раздевалку.
2. Проследить за тем, чтобы:
 - учащиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;
 - убрали спортивный инвентарь и форму в сумку.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий и поэтому её рекомендуется проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у воспитанников умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

При изучении теоретического материала необходимо пользоваться наглядными пособиями, учебными фильмами, видеозаписями и т.п.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры по предупреждению травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

В группах начальной подготовки и тренировочных 1-3 годов обучения особое внимание следует уделять всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья юных спортсменов, формированию правильности осанки, овладению основными двигательными навыками, имеющими прикладное значение. Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки (40-60% от всего количества), и обучение технике фигурного катания на коньках должны сочетаться на каждом занятии. При подборе упражнений следует акцентировать внимание на развитии основных качеств фигуристов: быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести и гибкости.

Организация тренировочного процесса предусматривает проведение занятий только одной возрастной группы на льду, однако, целесообразно иногда объединять группы для передачи знаний и умений спортсменами старших разрядов младшим.

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у женщин и мужчин.

Таблица 7

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Этап начальной подготовки:

Задачи на этом этапе сводятся к: вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей

физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; формирование потребности к занятиям спортом.

Этот этап рассчитан на 3 года. На первом году занятий в группах начальной подготовки объем работы составляет 285 часов, а на втором году он значительно увеличивается. Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения (далее ОРУ). К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество.

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

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

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

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

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

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетике, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Таблица 8

План-график распределения учебных часов
на 39 недели для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

Предметные области	месяцы												всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Область теории и методики физической культуры и спорта	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Область общей физической подготовки (ОФП)	4	6	8	6	9	9	6	6	8	-	-	-	62
Область специальной физической подготовки (СФП)	6	8	4	4	4	4	4	6	8	-	-	-	48
Избранный вид спорта: 1. Область специальной технической подготовки (СТП) 2. Контрольные соревнования	14	14	14	14	14	14	14	14	12	-	-	-	124
	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
Область хореографической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольно-переводные экзамены	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Самостоятельная работа: 1. Инструкторская и судейская практика 2. Самоподготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28	8	-	36
Итого	25	28	26	25	27	27	24	26	31	28	18	-	285

Таблица 9

План-график распределения учебных часов
на 39 недели для этапа начальной подготовки 2-3 года обучения

Предметные области	Месяцы												всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Область теории и методики физической культуры и спорта	2	1	2	1	-	-	1	1	1	-	-	-	9
Область общей физической	5	6	6	6	6	6	6	6	5	-	-	-	52

подготовки (ОФП)													
Область специальной физической подготовки (СФП)	4	5	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	37
Избранный вид спорта:													
1. Область специальной технической подготовки (СТП)	14	14	14	14	14	14	14	14	14	-	-	-	126
2. Контрольные соревнования	-	-	2	-	-	1	-	2		-	-	-	5
Область хореографической подготовки	9	9	9	9	9	9	9	9	8	-	-	-	80
Контрольно-переводные экзамены	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Самостоятельная работа:													
1. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Самоподготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	8	-	42
Итого	36	35	37	34	33	34	34	36	34	34	35	-	482

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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

Тренер-преподаватель составляет план учебно-тренировочных занятий для всей группы учебно-тренировочного этапа.

Основными задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях,

приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между общей физической подготовкой, специальной физической и технической подготовками. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется специально-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

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

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Таблица 10

План-график распределения учебных часов
на 39 недели для тренировочного этапа 1-2 года обучения

Предметные области	Месяцы												Всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Область теории и методики физической культуры и спорта	2	2	2	2	-	-	2	2	2	-	-	-	14
Область общей физической подготовки (ОФП)	6	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	-	62
Область специальной физической подготовки (СФП)	6	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	-	62

Избранный вид спорта: 1. Область специальной технической подготовки (СТП) 2. Контрольные соревнования	28	27	27	28	28	27	28	27	27	-	-	-	247
	-	-	2	-	1	-	-	1	1	-	-	-	5
Область хореографической подготовки	9	8	8	9	8	8	9	8	9	-	-	-	76
Контрольно-переводные экзамены	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Самостоятельная работа: 1. Инструкторская и судейская практика 2. Самоподготовка	1	1	-	-	1	2	-	1	1	-	-	-	7
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	48	24	-	72
Итого	56	51	53	53	52	51	52	52	53	48	51	-	548

Таблица 11

**План-график распределения учебных часов
на 39 недели для тренировочного этапа 3 - 5 годов обучения**

Предметные области	Месяцы												всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Область теории и методики физической культуры и спорта	2	3	2	3	-	-	3	3	3	-	-	-	19
Область общей физической подготовки (ОФП)	7	7	8	8	8	8	8	7	7	-	-	-	68
Область специальной физической подготовки (СФП)	9	9	10	9	10	9	10	9	10	-	-	-	85
Избранный вид спорта: 1. Область специальной технической подготовки (СТП) 2. Контрольные соревнования	47	47	47	47	47	47	47	47	47	-	-	-	423
	2	-	2	2	2	-	-	-	2	-	-	-	10
Область хореографической подготовки	9	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-	-	82
Контрольно-переводные	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	6

экзамены													
Самостоятельная работа: 1. Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	14
2. Самоподготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	72	36	-	108
Итого	80	78	80	80	78	75	79	77	80	72	78	-	815

Для обеспечения подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Таблица 12

Перечень тренировочных сборов

№ п\п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к	-	14	14	14	

	официальны м спортивным соревновани ям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подгтовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящи х спортивну ю подготовку
2.2	Восстанови- тельные	-	До 14 дней			Определяет ся организац ией, осуществля ющей спортивну ю подготовку
2.3	Для комплексно- го медицинско- го обследова- ния	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответств ии с планом комплексн ого медицинск ого обследован ия
2.4	В каникуляр- ный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящи х спортивну ю подготовку
2.5	Просмотро- вые (для зичисления в профессиона	-	До 60 дней		-	В соответств ствии с правилами приема в

	льные образователь ные организа ции, осуществля ющие деятель- ность в области физической культуры и спорта)				образоват ельную организа цию, осуществля ющую деятельнос ть в области физическо й культуры и спорта
--	---	--	--	--	---

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов на этапах спортивной подготовки носит индивидуальный характер.

Прогнозирование результатов не должно мотивировать тренера и спортсменов к форсированной подготовке в ущерб техническому мастерству и здоровью спортсменов.

При планировании спортивных результатов учитывают:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- двигательная одаренность;
- индивидуальные темпы развития;
- особенности адаптационных процессов.

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

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

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

– оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля.

Врачебный и биохимический контроль на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется на базе организации в области здравоохранения. В зависимости от частных задач, контроль может включать следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр (УМО) два раза в год, проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта;
- углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО) на этапах ССМ и ВСМ, которое проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает виды:

- контроль на тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

Цель психологического контроля: оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Планы применения восстановительных средств

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Таблица 13

План применения восстановительных средств

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; рациональная организация режима дня	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические	
Аутогенная и психорегулирующая тренировка;	В течение всего

Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; Условия для бытия и отдыха, благоприятный психологический микроклимат	периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические	
Рациональное питание: Физиотерапевтические методы	В течение всего периода реализации программы

Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Программой предусмотрен план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допингу и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен, проходящий спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, обязан знать следующие документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка;

Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность воспитанников наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими воспитанниками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения воспитанников к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить учащихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду. Необходимо научить воспитанников самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью подготовки спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Для оценки уровня физической подготовленности, специальной физической подготовленности и технико-тактической подготовленности спортсменов, результата освоения Программы на каждом этапе подготовки проводятся контрольные испытания (контрольно-переводные нормативы). Выполнение спортсменами контрольно-переводных нормативов по завершению очередного года (этапа) подготовки является основанием для перевода спортсмена на следующий год (этап) спортивной подготовки. Комплексы контрольных упражнений (тесты) для оценки уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности и технико-тактической подготовленности спортсменов СШ по годам и этапам подготовленности представлены в таблицах.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в таблице 14.

Таблица 14

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

Условные обозначения:

1 – незначительное влияние

2 – среднее влияние

3 – значительное влияние

Контрольные испытания проводятся в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий СШ, как правило, в мае и августе – сентябре. Результаты контрольных испытаний (тестирования) оформляются протокол, подписываются лицами, принимавшими тесты.

Таблица 15

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления (подтверждения) уровня подготовленности на этапе **начальной подготовки**

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

Таблица 16

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления (подтверждения) уровня подготовленности на **тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м

	(не более 9 с)	(не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа на 60 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 17

Нормативы общей физической , специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления (подтверждения) уровня подготовленности на этапе **совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2,77 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,55 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 169 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	

	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Таблица 18

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления (подтверждения) уровня подготовленности на этапе **высшего спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 81,3 с)	Бег 400 м (не более 84,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из- за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из- за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 6 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В.Алексеев, Р.Г.Гостев, Ю.Ф.Курамшин, А.В.Лотоненко, Л.И.Лубышева, С.И.Филимонова. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 780 с.
2. Абсалямова, И.В. Методика обучения в фигурном катании на коньках: учеб. пособие для студентов РГУФК / И.В. Абсалямова. – М.: РГУФК, 2005. – 50 с.
3. Абсалямова, И.В. Педагогический и медико-биологический контроль в фигурном катании на коньках: учеб. пособие для студентов РГУФКСиТ / И.В. Абсалямова. – М.: РГУФКСиТ, 2008. – 43 с.
4. Апарин, В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках / В.А.Апарин. – М.: Терра-спорт, 2000. – 23 с.
5. Котенко, Н.В. Оценка и управление срочными тренировочными эффектами: учеб. Пособие / Котенко Н.В., Годик М.А., Михайлова Т.В. – М.: М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, ГЦОЛИФК, 2012. – 126 с.
6. Медведева, И.М. Фигурное катание на коньках: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / И.П.Медведева. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 223 с.
7. Митин, В.В. Анатомо-антропологическая характеристика фигуристов: метод. разработка для студентов РГУФК / Митин В.В., Чернышова Р.В., Ляссотович С.И. – М.: РГУФК, 2004. – 22 с.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Семкин, А.А. Физиологическая характеристика различных по структуре движения видов спорта: механизмы адаптации / А.А.Семкин. – Минск: Польша, 1992. – 190 с.
10. Скуратова, Т.В. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: метод. рекомендации / Т.В.Скуратова, А.К.Тихомиров. – Малаховка, 1987. – 69 с.
11. Тихомиров, А.К. Управление подготовкой в спорте: монография / А.К. Тихомиров. – Малаховка: Кн. и Бизнес, 2010. – 229 с.
12. Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физ. культуры: / Под ред. Мишина А.Н. – М.: ФиС, 1985. – 271 с.
13. Чайковская, Е.А. Фигурное катание / Е.А. Чайковская. – М.: ФиС, 2003. – 160 с.
14. <http://fsrussia.ru/> (аудиовизуальные средства)
15. <http://synchroskate.ru/> (аудиовизуальные средства)
16. <http://www.isu.org/> (аудиовизуальные средства)
17. <http://www.sports.ru/others/figure-skating/> (аудиовизуальные средства)

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий Программы формируется спортивной школой ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.