

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа №10» городского округа Самара

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогический (Тренерский) Совет  
МБУ ДО «ДЮСШ № 10» г. о. Самара

Председатель Н. Г. Головастова / Н. Г. Головастова

«04» августа 2020 года

Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 10»

Е. Г. Бендус  
«04» августа 2020 года



**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**спортивной подготовки**

**«Синхронное катание на коньках»**

**Срок реализации 14 лет**

(для воспитанников 9-18 лет)

Составили:

Линёв Д. В. , Бирбраер В. Ф., Михайлова Е. В.,  
Селихова М. М. – тренеры-преподаватели

МБУ ДО «ДЮСШ № 10» г.о. Самара

Рецензент –

Богуш В. К., Президент  
Самарской областной общественной организации  
«Федерация фигурного катания на коньках»

# 1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

## Пояснительная записка .

**Актуальность.** Уровень спортивных достижений в синхронном катании с каждым годом возрастает. Это требует особого подхода к системе подготовке юных спортсменов в спортивных школах. Образовательное учреждение дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности имеет свои специфические особенности в материально-техническом, кадровом обеспечении тренировочного процесса. В связи с этим, разработка учебно-тренировочной программы по синхронному катанию на коньках для МБУ ДО «ДЮСШ № 10» г.о. Самара является актуальной и своевременной для совершенствования учебно-тренировочного процесса по синхронному катанию на коньках и в дальнейшем достижение высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

Программа спортивной подготовки по синхронному катанию на коньках разработана на основе нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ и основных положений спортивной подготовки юных фигуристов.

**Тип программы:** учебно-тренировочная, адаптированная (программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР 2006г. и на основе практического опыта спортивных школ по фигурному катанию на коньках г.г. Москвы, Санкт-Петербурга, Екатеринбурга, Казани, Первоуральска). При написании программы были адаптированы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных фигуристов, полученные на основе анализа наблюдений за учащимися МБУ ДО «ДЮСШ № 10» г.о. Самара. Изменены режимы учебно-тренировочной работы, планы-графики распределения учебных часов, контрольно-переводные нормативы.

Учебно-тренировочная программа рассчитана для обучения в учебно-тренировочных группах на 7 лет, а также для групп спортивного совершенствования на 7 лет. Продолжительность обучения по программе составляет – 14-16 лет, возраст занимающихся - от 9 до 25 лет.

**Целью** программы является содействие всесторонней подготовке спортсменов и достижение высоких спортивных результатов в синхронном катании на коньках.

**Основными задачами** программы являются:

1. Формировать у детей потребность в ЗОЖ, осуществлять разностороннее развитие личности, воспитание ответственности и самоопределении в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
2. Выявлять способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования в синхронном катании.
3. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям и достижению высоких спортивных результатов в синхронном катании.
4. Обеспечивать повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой синхронного катания на коньках.

В основе программы заложены следующие **принципы**:

1. Научности – содержание спортивной подготовки разработано на основе научно-обоснованных и практически апробированных методик.
2. Результативности – достижение положительных результатов в формировании физически развитых людей независимо от начального уровня физического развития и подготовленности.
3. Дифференциации – содержание спортивной подготовки ориентируется на индивидуальные особенности каждого занимающегося.
4. Комплексности – тесная взаимосвязь всех видов спортивной подготовки.

5. Преемственности – последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия требованиям спортивного мастерства.

**Режим работы.** Зачисление обучающихся в группы УТ-1 осуществляется с 9-летнего возраста, который определяется годом рождения (табл.1). При комплектовании групп следует учитывать возрастные закономерности становления спортивного мастерства, среднего стажа занятий и возраста занимающихся. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы определяется стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных достижений. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов. В группах спортивного совершенствования разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Таблица 1

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке фигуристов МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара**

| Наименование этапа            | Период обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Максимальное количество учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года |
|-------------------------------|-----------------|--|---|--|--|
| Учебно-тренировочный          | 1 год           | 9  | 20  | 12   | Выполнение нормативов ОФП, СФП. II сп.р. на конец года                 |
|                               | 2 год           | 10                                       | 20  | 12   | Выполнение нормативов ОФП, СФП. II сп.р. на конец года                 |
|                               | 3 год           | 11                                       | 16  | 18   | Выполнение нормативов ОФП, СФП. II сп.р. на конец года                 |
|                               | 4 год           | 12                                       | 16  | 18   | Выполнение нормативов ОФП, СФП. II сп.р. «Преновисы» на конец года     |
|                               | 5 год           | 13                                       | 16  | 18   | Выполнение нормативов ОФП, СФП I сп. разр. «Новисы» на конец года      |
|                               | 6 год           | 13                                       | 16  | 18   | Выполнение нормативов ОФП, СФП I сп. разр. «Новисы» на конец года      |
|                               | 7 год           | 13                                       | 18  | 18   | Выполнение нормативов ОФП, СФП КМС - на конец года                     |
| Спортивного совершенствования | 1 год           | 14                                       | 12  | 24   | Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС . «Юниоры».                        |
|                               | 2 год           | 15                                       | 12  | 28   | Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС . «Юниоры».                        |
|                               | 3 год           | 16                                       | 12  | 28   | Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС . «Юниоры».                        |

|  |       |             |    |    |   |
|--|-------|-------------|----|----|---|
|  | 4 год | 16          | 12 | 28 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС . «Юниоры». |
|  | 5 год | 16          | 12 | 28 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. МС. «Сеньоры».  |
|  | 6 год | 17          | 12 | 28 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. МС. «Сеньоры».  |
|  | 7 год | 17 и старше | 12 | 28 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. МС. «Сеньоры».  |

**Условия зачисления и перевода на следующие годы обучения.** Учебно-тренировочный этап формируется из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущих этапах одиночного катания на коньках и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке (приложение 4, таблица 1). На этап спортивного совершенствования отбираются фигуристы, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

**Организационные указания.** Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфичных для конкретных этапов. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколясок, кинограмм или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-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 учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера. В этих планах 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, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Работа в МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара требует обязательного привлечения на всех этапах обучения тренеров-преподавателей по хореографии при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду, с нагрузкой 50%, предусмотренной от нагрузки для основного тренера–преподавателя.

## Учебный план

В программе распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха (табл.2).

Таблица 2.

| № п/п | Разделы подготовки          | Этапы подготовки |      |      |        |      |        |        |          |
|-------|-----------------------------|------------------|------|------|--------|------|--------|--------|----------|
|       |                             | УТ               |      |      |        |      | СС     |        |          |
|       |                             | УТ-1,2           | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5,6 | УТ-7 | СС-1,2 | СС-3,4 | СС-5,6,7 |
| 1     | 2                           | 3                | 5    | 5    | 6      | 7    | 8      | 9      | 10       |
| 1     | Общая физическая подготовка | 114              | 156  | 156  | 156    | 178  | 178    | 188    | 160      |

|                        |   |     |     |     |     |      |      |      |      |
|------------------------|---|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 2                      | Специальная физическая подготовка           | 90  | 150 | 150 | 150 | 190  | 190  | 200  | 160  |
| 3                      | Хореографическая подготовка                 | 90  | 145 | 145 | 145 | 180  | 180  | 200  | 160  |
| 4                      | Техническая подготовка                      | 312 | 343 | 435 | 435 | 544  | 614  | 768  | 1120 |
| 5                      | Теоретическая подготовка                    | 12  | 20  | 20  | 20  | 20   | 30   | 36   | 24   |
| 6                      | Психологическая подготовка                  | 6   | 8   | 12  | 12  | 16   | 20   | 20   | 20   |
| 7                      | Контрольно-переводные испытания (кол-во)    | 2   | 2   | 2   | 2   | 2    | 2    | 2    | 2    |
| 8                      | Инструкторская и судейская практика         |     |     |     |     |      | 16   | 20   | 20   |
| 9                      | Восстановительные мероприятия               |     | 10  | 10  | 14  | 16   | 16   | 20   | 20   |
| 10                     | Контрольные соревнования                    | 1-2 | 2   | 2-3 | 2-4 | 4    | 4    | 4-5  | 4-5  |
| 10                     | Медицинское обследование (количество в год) | 2   | 2   | 2   | 2   | 2    | 2    | 2    | 2    |
| Общее количество часов |   | 624 | 832 | 928 | 932 | 1144 | 1248 | 1456 | 1664 |

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки.

На учебно-тренировочном этапе техническая подготовка имеет значительный объём: 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 за счет уменьшения объёмов общей и специальной физической подготовки.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Содержание программы

Содержание спортивной подготовки подразделяется на следующие разделы: теоретический, воспитательный, психологический, восстановительные средства и мероприятия, инструкторский и судейский практика, общая физическая и специальная физическая подготовка, хореографическая подготовка и т.д.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлены основные темы бесед и лекций, которые тренер-преподаватель должен провести со спортсменами для формирования у них здорового образа жизни и любви к своей стране.

В разделе «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» определяется содержания общей и специальной физической подготовки, которое учитывает возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. В процессе учебно-тренировочной работы особое внимание следует уделять развитию координации движений, гибкости.

В разделах «Воспитательная работа» и «Психологическая подготовка» раскрываются основные методы нравственного воспитания спортсменов и их умения противостоять негативным явлениям, а также методы привития устойчивого интереса к занятиям синхронным катанием на коньках.

В разделе «Восстановительные средства и мероприятия» приводятся данные о средствах, направленных на восстановление организма спортсменов после тренировочных нагрузок.

В разделе «Инструкторская и судейская практика» предполагается подготовка спортсменов на этапе спортивного совершенствования к судейству соревнований, обучение занимающихся самостоятельно вести дневник. Реализация осуществляется интегрировано с теоретической подготовкой, а также в ходе самостоятельного изучения литературы, практических занятий, на соревнованиях.

На такие виды подготовки, как теоретическая, общая и специальная физическая, техническая, хореографическая, в учебном плане отводятся определенное количество часов в зависимости от этапа подготовки. Воспитательная работа, психологическая подготовка, инструкторско-судейская практика проводится, интегрировано с основными разделами подготовки на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и т.д. Содержание данных разделов приводится после раскрытия содержания на каждом этапе подготовки.

## **СОДЕРЖАНИЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

### **ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этап углубленной спортивной подготовки (учебно-тренировочные группы) является основным в определении перспективности спортсменов для достижения высоких спортивных результатов в синхронном катании. На этом этапе происходит освоение и совершенствование прыжков в 0,5 об., вращений, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. Основными задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

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

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, синхронисты 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 ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, лёгкая атлетика и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Следует уделять внимание развитию специальной скоростно-силовой подготовки, упражнениям на растяжение.

Особое значение на этом этапе приобретает **хореографическая подготовка**, цель и задачи которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики, идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. И этому безусловно помогает классический экзерсиз. Во время хореографической подготовки происходит развитие мускулатуры ног, их выворотность, постановка корпуса, рук и головы, координация движений, умение правильного распределения тяжести тела на двух и одной ноге. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей. Батман тандю по первой и пятой позиции крестом, батман тандю с деми плие по первой и пятой позиции, батман тандю в сторону по пятой позиции с нажимом на вторую позицию, батман тандю с пятой позиции в сторону с плие по второй позиции. Различные позы. Прыжки на середине: сотэ по первой и второй позиции, шажеман де пье, шажеман де пье по  $\frac{1}{4}$  оборота, шажеман де пье по  $\frac{1}{2}$  оборота, шажеман де пье по 1 обороту. Обязательную часть урока составляет адажио (включает основные большие позы классического танца круазе, эффасе, экартэ, арабеск) сочетая с различными пор де бра и аллегро (прыжки, начиная от простейших темп леве, шажманде пье, па ассамбле и др.) Отработка чёткости заданного музыкального ритма.

**Техническая подготовка.** Основой технической подготовки синхронистов является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь. На этапах УТ-1,2,3 годов обучения синхронисты должны освоить прыжки в 0,5 об., вращения, спирали вперед со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в синхронном катании. Основными элементами в технической подготовке синхронистов являются: реберное скольжение с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, трюковых поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

На этапах УТ-4, 5, 6,7 годов обучения совершенствуется исполнение прыжков не более, чем в 1 оборот; вращения со сменой ноги; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей. Важным разделом подготовки спортсменов в учебно-тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся 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 подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце учебного года.

Планирование работы с учебно-тренировочными группами свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку.

Структура годичного 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:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, вращения, прыжки в 0,5 об. и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности на занятиях хореографии.

- На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку, 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.

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ. Недельный режим работы в гр. УТ-1,2,3 года обучения: 4 раза в неделю по 3 часа. Режим работы в гр. УТ-4,5,6,7 года обучения: 6 раз по 3 часа в неделю.

При построении годичного макроцикла подготовки для учебно-тренировочных групп структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок.

Возможно построение одно- и двухволнового вариантов с ударными днями. Показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий варьируются в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и специфики их возраста.

Наиболее эффективным будет варьирование различных типов микроциклов.

В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 4- дневный микроцикл избирательной направленности для УТГ 1,2,3 года обучения и комплексного развития качеств; для УТГ 4,5,6,7 года обучения: 6-дневный.

С подключением занятий по ледовой подготовке (СТП) как правило, объем занятий по ОФП-СФП сокращается до 2-3- 4 раз в неделю, но увеличивается их интенсивность и они носят комплексный характер.

На 1 этапе подготовительного периода для УТГ 1-2,3 года обучения используют микроцикл по СТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко 2 этапу подготовительного. На середине 2 этапа и в соревновательном занятии по ОФП-СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляется корректировка уровня развития отдельных физических качеств с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов.

Во всех случаях планирование структуры микроцикла всегда осуществляется во взаимосвязи всех видов подготовки для осуществления развивающего непрерывного процесса обучения и тренировки в группах УТГ, что служит основой для дальнейшей углубленной специализации в группах спортивного совершенствования.

На втором этапе подготовительного периода тренер останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации.



К концу второго этапа подготовительного периода осуществляется переход на микроциклы, моделирующие соревновательную нагрузку.

**Теоретическая подготовка.** Для теоретической подготовки отводится специальное время, вне тренировочных занятия, на которых осуществляется просмотр киноматериалов и беседы. Подробно содержание тем раскрыто в приложении 2.

## **ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

На соревнованиях по синхронному катанию на коньках команда по программе кандидаты в мастера спорта должна состоять из 16 человек.

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

Основными задачами на данном этапе являются:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности.
- прочное овладение базовой техникой и тактикой синхронного катания на коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ синхронного катания;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

### **Теоретическая подготовка.**

Подробно содержание тем раскрыто в приложении 2.

**Общая физическая подготовка.** Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на учебно-тренировочном этапе. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

**Специальная физическая подготовка** направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов - синхронистов. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

**Техническая (ледовая) подготовка** направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и на достижение высоких спортивных результатов.

**Хореографическая подготовка.** Батман девелоппе вперёд, в сторону по первой позиции, гран батман жетэ в сторону по первой позиции, релевэ на полупальцах по первой, второй, пятой позиции. Позы: аттитюд эфасэ, алонжэ, арабески. Прыжки у станка: тан лие на полу, тан лие в воздухе, тур с пятой позиции, ½ оборота ан деор, препарасьон к пируэту с четвёртой позиции ан дедан, тур тирбушон. Прыжки на середине: тур в воздухе

1 оборот, эшапэ ан турнан ½ оборота, эшапе 1 оборот, сисон фэрмэ, сисон уверт, сисон фондюс ассамблее, гран ассамбле круазэ вперёд, ассамблее ан турнан, фуэтэ в 1 арабеск, разножка – шпагат, жетэ пассе, со де баск, перекидное жете.

Первый и второй год на этапе спортивного совершенствования спортсмены совершенствуют элементы короткой и произвольной программ КМС, а также отдельные элементы: прыжки в 1 оборот, вращения, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб.

Третий и четвертый год на этом этапе предусматривают совершенствование ранее изученных элементов.

Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду КМС. Режим работы в гр. СС-1,2: 6 дней в неделю по 4 часа. Режим работы в гр. СС-3,4 года обучения: 5 дней по 5 часов, один день -3 часа. Режим работы в гр. СС-5,6,7 года обучения: 3 дня по 6 часов, 2 дня по 5 часов, один день 4 часа.

**Инструкторская и судейская практика.** Спортсмены должны овладеть принятой в синхронном 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов синхронного катания.

Необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований в группах «преновисов». Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Целью воспитательной работы является формирование целостной гармонически развитой личности спортсмена. В занятиях со спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия. Вся воспитательная работа осуществляется с учетом возраста занимающихся и плана воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ № 10» г.о. Самара.

Важную роль в воспитательной работе *играет нравственное воспитание*, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств. Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным

*Самовоспитание спортсмена* – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания

являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний в синхронном катании на коньках.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* – способность спортсмена к преодолению специфических трудностей. Эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

*Интеллектуальное (умственному) воспитание* реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности.

*Эстетическое воспитание.* К задачам эстетического воспитания спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий синхронным катанием на коньках;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Психологическая подготовка спортсменов проходит в условиях учебно-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 спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической 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 спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

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 психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности синхронистов 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 спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.**

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо - и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

**Педагогические средства восстановления** являются основными и предусматривают следующие.

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо - и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

**Медико-биологические средства восстановления** включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические и фармакологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

#### **Фармакологические средства имеют следующие группы:**

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

## **КОНТРОЛЬ**

В процессе реализации программы предполагается использовать следующие виды контроля: педагогический и врачебный.

#### **Педагогический контроль**

Педагогический контроль предполагает проведение диагностики деятельности занимающихся в учебно-тренировочном процессе с учетом уровня их подготовленности и возраста. В процессе первичной диагностики определяется степень спортивной пригодности и одаренности к занятиям синхронным катанием на коньках. Контроль в подготовительный и переходный периоды ведётся в процессе учебно-тренировочных занятий и используются различные методики по оценке текущего состояния спортсменов. В тренировочном процессе контроль осуществляется по разделам:

1. За отношением занимающихся к тренировкам;

2. За используемыми средствами тренировки;

3. За эффективностью средств тренировки;

Физическая, специальная, техническая подготовка оцениваются с помощью метода тестирования (приложение). Оценка тактической подготовки осуществляется по эффективности выступлений спортсменов на соревнованиях. Психологическая подготовка - через мотивацию, через эмоциональное состояние перед стартами, используя для этого метод наблюдения за занимающимися. Уровень теоретической подготовленности оценивается по результатам бесед с занимающимися по основным темам содержания теоретической подготовки на данном этапе.

Педагогический контроль в соревновательный период предполагает:

1. За отношением занимающихся к соревнованиям (дисциплина, активность до, во время и после соревнований);
2. За переносимостью соревновательных нагрузок (внешние признаки, жалобы, раздражительность).
3. За выполнением установки тренера .
4. За техническими показателями.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС.

Основным методом контроля является тестирование занимающихся. С этой целью используются следующие контрольные упражнения:

1) бег 30 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) бег на 1000 метров. Условия те же.

3) челночный бег 3x10 м. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

4) прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

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

10) Наклон вперед, см. Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком « + », если выше – со знаком « - ».

Учитывая особенности и условия работы в ДЮСШ 10, а также задачи этапа подготовки, комплекс тестов по ОФП, СФП и технической подготовке можно изменять в соответствии с уровнем подготовленности фигуристов. В приложении 4 приводятся

контрольные нормативы и их оценка по ОФП, СФП, технической подготовке для различных групп.

### **Врачебный контроль**

Для учащихся, занимающихся в учебно-тренировочных группах и группах СС проводится диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере в начале и конце учебного года.

**Врачебно-педагогический контроль** предполагает качественную оценку работоспособности спортсмена. Контроль за функциональным состоянием спортсмена можно осуществлять по следующим показателям: минутный объём дыхания, кислородный пульс, МПК. Для этого могут быть применены следующие тесты: определение МПК. С помощью этого теста можно оценить величину общей физической работоспособности спортсмена. Для определения физической работоспособности спортсменов может быть использован тест  $PWC_{170}$ .

Количественно оценить восстановительные процессы после дозированной мышечной работы можно с помощью Гарвардского степ – теста. Для оценки функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы проводятся следующие тесты:

- 1) Индекс Руффье
- 2) Тест Добровольского
- 3) Тест физической готовности:

Проводить тестирование следует несколько раз в год, и сравнивать показатели.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Таблица 1.**

**План – график распределения учебных часов  
в учебно-тренировочных группах 1,2 года обучения.**

|  | Месяцы                      |                         |    |    |                            |    |    |    |    |                       |    |                  | Всего за год |
|--|-----------------------------|-------------------------|----|----|----------------------------|----|----|----|----|-----------------------|----|------------------|--------------|
|  | 9                           | 10                      | 11 | 12 | 1                          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6                     | 7  | 8                |              |
| Период                                     | подготовительный            |                         |    |    | соревновательный           |    |    |    |    | переходный            |    | подготовительный |              |
| Разделы подготовки                         | Базовый этап                | Специализированный этап |    |    | Этап проверки способностей |    |    |    |    | Этап активного отдыха |    | Базовый этап     |              |
| Количество тренировочных дней              | 16                          | 16                      | 16 | 17 | 17                         | 17 | 17 | 17 | 17 | 12                    | 12 | 12               | 186          |
| Количество тренировочных занятий           | 16                          | 16                      | 16 | 17 | 17                         | 17 | 17 | 17 | 17 | 21                    | 12 | 12               | 186          |
| <b>Объем по видам подготовки (в часах)</b> |                             |                         |    |    |                            |    |    |    |    |                       |    |                  |              |
| Теоретическая подготовка                   | 1                           | 1                       | 1  | 1  | 1                          | 1  | 1  | 1  | 1  | 1                     | 1  | 1                | 12           |
| Общая физическая подготовка (ОФП)          | 10                          | 10                      | 10 | 9  | 10                         | 9  | 9  | 9  | 9  | 9                     | 10 | 10               | 114          |
| Специальная физическая подготовка (СФП)    | 9                           | 9                       | 7  | 8  | 7                          | 8  | 7  | 7  | 7  | 7                     | 7  | 7                | 90           |
| Хореографическая подготовка                | 6                           | 8                       | 8  | 8  | 8                          | 6  | 8  | 8  | 8  | 8                     | 8  | 6                | 90           |
| Техническая (ледовая) подготовка           | 28                          | 28                      | 28 | 30 | 30                         | 28 | 28 | 28 | 28 | -                     | 26 | 30               | 312          |
| Психологическая подготовка                 |                             |                         |    |    |                            | 2  | 1  | 1  | 1  | 1                     |    |                  | 6            |
| Участие в соревнованиях                    | Согласно календарного плана |                         |    |    |                            |    |    |    |    |                       |    |                  |              |
| Контрольно-переводные испытания            | ×                           |                         |    |    |                            |    |    |    | ×  |                       |    |                  | 2            |
| Медицинское обследование                   |                             |                         |    |    |                            |    |    |    |    |                       |    |                  | 2            |
| Всего практических часов:                  | 53                          | 55                      | 53 | 55 | 55                         | 53 | 53 | 53 | 53 | 25                    | 51 | 53               | 612          |
| Итого часов:                               | 54                          | 56                      | 54 | 56 | 56                         | 54 | 54 | 54 | 54 | 26                    | 52 | 54               | 624          |



Таблица 2.

**План – график распределения учебных часов  
в учебно-тренировочных группах 3 года обучения.**

| Периоды                                 | Месяцы                      |                    |    |    |                       |    |    |    |    |                     |    |                        | Всего за год |
|---|-----------------------------|--------------------|----|----|-----------------------|----|----|----|----|---------------------|----|------------------------|--------------|
|   | 9                           | 10                 | 11 | 12 | 1                     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6                   | 7  | 8                      |              |
| этапы                                   | подготовительный            |                    |    |    | соревновательный      |    |    |    |    | переходный          |    | подготовитель –<br>ный |              |
|   | базовый                     | специализированный |    |    | проверки способностей |    |    |    |    | активного<br>отдыха |    | базовый                |              |
| Количество тренировочных дней           | 24                          | 24                 | 24 | 24 | 24                    | 24 | 24 | 24 | 24 | 24                  | 24 | 24                     | 288          |
| Количество тренировочных занятий        | 24                          | 24                 | 24 | 24 | 24                    | 24 | 24 | 24 | 24 | 24                  | 24 | 24                     | 288          |
| Объем по видам подготовки (в часах)     |                             |                    |    |    |                       |    |    |    |    |                     |    |                        |              |
| Теоретическая подготовка                | 2                           | 2                  | 2  | 2  | 2                     | 2  | 2  | 2  | 1  | 1                   | 1  | 1                      | 20           |
| Общая физическая подготовка (ОФП)       | 14                          | 14                 | 14 | 14 | 14                    | 14 | 12 | 12 | 12 | 12                  | 12 | 12                     | 156          |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 12                          | 12                 | 12 | 14 | 14                    | 14 | 12 | 12 | 12 | 12                  | 12 | 12                     | 150          |
| Хореографическая подготовка             | 12                          | 12                 | 12 | 12 | 12                    | 12 | 12 | 12 | 12 | 13                  | 12 | 12                     | 145          |
| Техническая (ледовая) подготовка        | 28                          | 28                 | 28 | 30 | 32                    | 32 | 32 | 32 | 30 | 30                  | 28 | 30                     | 360          |
| Психологическая подготовка              |                             |                    | 1  | 1  | 1                     | 1  | 1  | 1  | 1  | 1                   |    |                        | 8            |
| Участие в соревнованиях                 | Согласно календарного плана |                    |    |    |                       |    |    |    |    |                     |    |                        |              |
| Восстановительные мероприятия           |                             | 1                  | 1  | 1  | 1                     | 1  | 1  | 1  | 1  | 1                   | 1  |                        | 10           |
| Контрольно-переводные испытания         | х                           |                    |    | х  | х                     |    |    | х  | х  |                     |    |                        | 2            |
| Медицинское обследование                |                             |                    |    |    |                       |    |    |    |    |                     |    |                        | 2            |
| Всего практических часов:               | 66                          | 66                 | 66 | 70 | 72                    | 72 | 68 | 68 | 66 | 67                  | 64 | 66                     | 829          |
| Итого часов:                            | 68                          | 69                 | 70 | 74 | 76                    | 76 | 72 | 72 | 69 | 70                  | 66 | 68                     | 849          |

Таблица 3.

**План – график распределения учебных часов  
в учебно-тренировочных группах 4 года обучения.**

| Периоды                                 | Месяцы                      |    |                    |    |                       |    |    |    |    |                  |    |                  | Всего за год |
|---|-----------------------------|----|--------------------|----|-----------------------|----|----|----|----|------------------|----|------------------|--------------|
|   | 9                           | 10 | 11                 | 12 | 1                     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6                | 7  | 8                |              |
| этапы                                   | подготовительный            |    |                    |    | соревновательный      |    |    |    |    | переходный       |    | подготовительный |              |
|   | базовый                     |    | специализированный |    | проверки способностей |    |    |    |    | активного отдыха |    | базовый          |              |
| Количество тренировочных дней           | 24                          | 24 | 24                 | 24 | 24                    | 24 | 24 | 24 | 24 | 24               | 24 | 24               | 288          |
| Количество тренировочных занятий        | 24                          | 24 | 24                 | 24 | 24                    | 24 | 24 | 24 | 24 | 24               | 24 | 24               | 288          |
| Объем по видам подготовки (в часах)     |                             |    |                    |    |                       |    |    |    |    |                  |    |                  |              |
| Теоретическая подготовка                | 2                           | 2  | 2                  | 2  | 2                     | 2  | 2  | 2  | 1  | 1                | 1  | 1                | 20           |
| Общая физическая подготовка (ОФП)       | 14                          | 14 | 14                 | 14 | 14                    | 14 | 12 | 12 | 12 | 12               | 12 | 12               | 156          |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 12                          | 12 | 12                 | 14 | 14                    | 14 | 12 | 12 | 12 | 12               | 12 | 12               | 150          |
| Хореографическая подготовка             | 12                          | 12 | 12                 | 12 | 12                    | 12 | 12 | 12 | 12 | 13               | 12 | 12               | 145          |
| Техническая (ледовая) подготовка        | 36                          | 36 | 36                 | 36 | 38                    | 38 | 38 | 36 | 36 | 34               | 35 | 36               | 435          |
| Психологическая подготовка              | 1                           | 1  | 1                  | 1  | 1                     | 1  | 1  | 1  | 1  | 1                | 1  | 1                | 12           |
| Участие в соревнованиях                 | Согласно календарного плана |    |                    |    |                       |    |    |    |    |                  |    |                  |              |
| Восстановительные мероприятия           |                             | 1  | 1                  | 1  | 1                     | 1  | 1  | 1  | 1  | 1                | 1  |                  | 10           |
| Контрольно-переводные испытания         | х                           |    |                    | х  | х                     |    |    | х  | х  |                  |    |                  | 2            |
| Медицинское обследование                |                             |    |                    |    |                       |    |    |    |    |                  |    |                  | 2            |
| Всего практических часов:               | 76                          | 76 | 78                 | 80 | 80                    | 80 | 76 | 76 | 77 | 71               | 73 | 73               | 918          |
| Итого часов:                            | 79                          | 80 | 80                 | 82 | 82                    | 82 | 80 | 78 | 78 | 75               | 76 | 74               | 928          |

Таблица 4.

**План – график распределения учебных часов  
в учебно-тренировочных группах 5,6 года обучения.**

| Периоды                                 | Месяцы                      |                    |    |    |                       |    |    |    |                  |    |                            |    | Всего за год |
|---|-----------------------------|--------------------|----|----|-----------------------|----|----|----|------------------|----|----------------------------|----|--------------|
|   | 9                           | 10                 | 11 | 12 | 1                     | 2  | 3  | 4  | 5                | 6  | 7                          | 8  |              |
| этапы                                   | подготовительный            |                    |    |    | соревновательный      |    |    |    | переходный       |    | подготовительный – базовый |    |              |
|   | базовый                     | специализированный |    |    | проверки способностей |    |    |    | активного отдыха |    | базовый                    |    |              |
| Количество тренировочных дней           | 24                          | 24                 | 24 | 24 | 24                    | 24 | 24 | 24 | 24               | 24 | 24                         | 24 | 288          |
| Количество тренировочных занятий        | 24                          | 24                 | 24 | 24 | 24                    | 24 | 24 | 24 | 24               | 24 | 24                         | 24 | 288          |
| Объем по видам подготовки (в часах)     |                             |                    |    |    |                       |    |    |    |                  |    |                            |    |              |
| Теоретическая подготовка                | 2                           | 2                  | 2  | 2  | 2                     | 2  | 2  | 2  | 1                | 1  | 1                          | 1  | 20           |
| Общая физическая подготовка (ОФП)       | 14                          | 14                 | 14 | 14 | 14                    | 14 | 12 | 12 | 12               | 12 | 12                         | 12 | 156          |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 12                          | 12                 | 12 | 14 | 14                    | 14 | 12 | 12 | 12               | 12 | 12                         | 12 | 150          |
| Хореографическая подготовка             | 12                          | 12                 | 12 | 12 | 12                    | 12 | 12 | 12 | 12               | 13 | 12                         | 12 | 145          |
| Техническая (ледовая) подготовка        | 36                          | 36                 | 36 | 36 | 38                    | 38 | 36 | 36 | 36               | 35 | 36                         | 36 | 435          |
| Психологическая подготовка              | 1                           | 1                  | 1  | 1  | 1                     | 1  | 1  | 1  | 1                | 1  | 1                          | 1  | 12           |
| Участие в соревнованиях                 | Согласно календарного плана |                    |    |    |                       |    |    |    |                  |    |                            |    |              |
| Восстановительные мероприятия           | 1                           | 1                  | 1  | 1  | 1                     | 1  | 1  | 1  | 2                | 2  | 2                          |    | 14           |
| Контрольно-переводные испытания         | х                           |                    |    | х  | х                     |    |    | х  | х                |    |                            |    | 2            |
| Медицинское обследование                |                             |                    |    |    |                       |    |    |    |                  |    |                            |    | 2            |
| Всего практических часов:               | 76                          | 76                 | 78 | 80 | 80                    | 80 | 76 | 76 | 77               | 71 | 73                         | 73 | 916          |
| Итого часов:                            | 78                          | 78                 | 80 | 82 | 82                    | 82 | 78 | 78 | 78               | 76 | 76                         | 74 | 936          |

Таблица 5.

**План – график распределения учебных часов  
в учебно-тренировочных группах 7 года обучения.**

| Периоды                                 | Месяцы                      |    |                    |    |                       |    |    |    |    |                  |    |                            | Всего за год |
|---|-----------------------------|----|--------------------|----|-----------------------|----|----|----|----|------------------|----|----------------------------|--------------|
|   | 9                           | 10 | 11                 | 12 | 1                     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6                | 7  | 8                          |              |
| этапы                                   | подготовительный            |    |                    |    | соревновательный      |    |    |    |    | переходный       |    | подготовительный – базовый |              |
|   | базовый                     |    | специализированный |    | проверки способностей |    |    |    |    | активного отдыха |    | базовый                    |              |
| Количество тренировочных дней           | 24                          | 24 | 24                 | 24 | 24                    | 24 | 24 | 24 | 24 | 24               | 24 | 24                         | 288          |
| Количество тренировочных занятий        | 24                          | 24 | 24                 | 24 | 24                    | 24 | 24 | 24 | 24 | 24               | 24 | 24                         | 288          |
| Объем по видам подготовки (в часах)     |                             |    |                    |    |                       |    |    |    |    |                  |    |                            |              |
| Теоретическая подготовка                | 2                           | 2  | 2                  | 2  | 2                     | 2  | 2  | 2  | 1  | 1                | 1  | 1                          | 20           |
| Общая физическая подготовка (ОФП)       | 14                          | 14 | 14                 | 14 | 14                    | 14 | 12 | 12 | 12 | 12               | 12 | 12                         | 156          |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 12                          | 12 | 12                 | 14 | 14                    | 14 | 12 | 12 | 12 | 12               | 12 | 12                         | 150          |
| Хореографическая подготовка             | 12                          | 12 | 12                 | 12 | 12                    | 12 | 12 | 12 | 12 | 13               | 12 | 12                         | 145          |
| Техническая (ледовая) подготовка        | 36                          | 36 | 36                 | 36 | 38                    | 38 | 36 | 36 | 36 | 35               | 36 | 36                         | 435          |
| Психологическая подготовка              | 1                           | 1  | 1                  | 1  | 1                     | 1  | 1  | 1  | 1  | 1                | 1  | 1                          | 12           |
| Участие в соревнованиях                 | Согласно календарного плана |    |                    |    |                       |    |    |    |    |                  |    |                            |              |
| Восстановительные мероприятия           | 1                           | 1  | 1                  | 1  | 1                     | 1  | 1  | 1  | 2  | 2                | 2  |                            | 14           |
| Контрольно-переводные испытания         | х                           |    |                    | х  | х                     |    |    | х  | х  |                  |    |                            | 2            |
| Медицинское обследование                |                             |    |                    |    |                       |    |    |    |    |                  |    |                            | 2            |
| Всего практических часов:               | 76                          | 76 | 78                 | 80 | 80                    | 80 | 76 | 76 | 77 | 71               | 73 | 73                         | 916          |
| Итого часов:                            | 78                          | 78 | 80                 | 82 | 82                    | 82 | 78 | 78 | 78 | 76               | 76 | 74                         | 936          |

Таблица 4.

**План – график распределения учебных часов  
в группах спортивного совершенствования 1 года обучения.**

|   | Месяцы                      |                  |                  |                            |                  |                  |     |     |                       |     |                  |     | Всего за год |  |
|---|-----------------------------|------------------|------------------|----------------------------|------------------|------------------|-----|-----|-----------------------|-----|------------------|-----|--------------|--|
|   | 9                           | 10               | 11               | 12                         | 1                | 2                | 3   | 4   | 5                     | 6   | 7                | 8   |              |  |
| Период                                  | Соревновательный            | Подготовительный | Соревновательный |                            | Подготовительный | Соревновательный |     |     | Переходный            |     | Подготовительный |     |              |  |
| Разделы подготовки                      | Специализированный этап     |                  |                  | Этап проверки способностей |                  |                  |     |     | Этап активного отдыха |     | Базовый этап     |     |              |  |
| Количество тренировочных дней           | 24                          | 24               | 24               | 24                         | 24               | 24               | 24  | 24  | 24                    | 24  | 24               | 24  | 288          |  |
| Количество тренировочных занятий        | 48                          | 48               | 48               | 48                         | 48               | 48               | 48  | 48  | 48                    | 48  | 48               | 48  | 576          |  |
| Объем по видам подготовки (в часах)     |                             |                  |                  |                            |                  |                  |     |     |                       |     |                  |     |              |  |
| Теоретическая подготовка                | 3                           | 3                | 2                | 2                          | 2                | 2                | 2   | 2   | 3                     | 3   | 3                | 3   | 30           |  |
| Общая физическая подготовка (ОФП)       | 15                          | 15               | 15               | 15                         | 15               | 15               | 15  | 15  | 15                    | 14  | 14               | 15  | 178          |  |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 16                          | 16               | 16               | 16                         | 16               | 16               | 16  | 16  | 16                    | 14  | 16               | 16  | 190          |  |
| Хореографическая подготовка             | 15                          | 15               | 15               | 15                         | 15               | 15               | 15  | 15  | 15                    | 15  | 15               | 15  | 180          |  |
| Техническая (ледовая) подготовка        | 50                          | 50               | 52               | 52                         | 52               | 52               | 52  | 52  | 52                    | 50  | 50               | 50  | 614          |  |
| Психологическая подготовка              | 1                           | 2                | 2                | 2                          | 2                | 2                | 2   | 2   | 2                     | 1   | 1                | 1   | 20           |  |
| Судейская и инструкторская практика     | 1                           | 1                | 1                | 2                          | 2                | 2                | 2   | 1   | 1                     | 1   | 1                | 1   | 16           |  |
| Участие в соревнованиях                 | Согласно календарного плана |                  |                  |                            |                  |                  |     |     |                       |     |                  |     |              |  |
| Восстановительные мероприятия           |                             |                  | 2                | 2                          | 2                | 2                | 2   | 2   | 2                     | 2   |                  |     | 16           |  |
| Контрольно-переводные испытания         | x                           |                  | x                | x                          | x                | x                | x   |     |                       |     |                  | x   | 2            |  |
| Медицинское обследование                |                             |                  |                  |                            |                  |                  |     |     |                       |     |                  |     | 2            |  |
| Всего практических часов:               | 98                          | 99               | 103              | 104                        | 104              | 104              | 104 | 103 | 103                   | 97  | 97               | 98  | 1218         |  |
| Итого часов:                            | 101                         | 102              | 105              | 106                        | 106              | 106              | 106 | 105 | 106                   | 100 | 100              | 101 | 1248         |  |

Таблица 5.

**План-график распределения учебных часов  
в группах спортивного совершенствования 2,3 года обучения**

|   | Месяцы                      |     |     |     |     |     |     |     |                       |                  |                          |     | Всего за год |
|---|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------|------------------|--------------------------|-----|--------------|
|   | 9                           | 10  | 11  | 12  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5                     | 6                | 7                        | 8   |              |
| Период                                  | соревновательный            |     |     |     |     |     |     |     | Переходный            | Подготовительный |                          |     | Всего за год |
| Разделы подготовки                      | Проверка способностей       |     |     |     |     |     |     |     | Этап активного отдыха | Базов. Этап      | Специализированный этап. |     |              |
| Количество тренировочных дней           | 24                          | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  | 24                    | 24               | 24                       | 24  | 288          |
| Количество тренировочных занятий        | 48                          | 48  | 48  | 48  | 48  | 48  | 48  | 48  | 48                    | 48               | 48                       | 48  | 576          |
| объем по видам подготовки (в часах)     |                             |     |     |     |     |     |     |     |                       |                  |                          |     |              |
| Теоретическая подготовка                | 4                           | 4   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 4                     | 4                | 4                        | 4   | 36           |
| Общая физическая подготовка (ОФП)       | 16                          | 16  | 16  | 16  | 16  | 16  | 16  | 16  | 26                    | 14               | 14                       | 16  | 188          |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 16                          | 16  | 16  | 16  | 16  | 16  | 16  | 16  | 16                    | 16               | 20                       | 20  | 200          |
| Хореографическая подготовка             | 16                          | 16  | 16  | 16  | 16  | 16  | 16  | 16  | 16                    | 16               | 20                       | 20  | 200          |
| Техническая (ледовая) подготовка        | 64                          | 64  | 64  | 64  | 64  | 64  | 64  | 64  | 64                    | 64               | 64                       | 64  | 768          |
| Психологическая подготовка              | 1                           | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3                     | 1                | 1                        | 1   | 20           |
| Судейская и инструкторская практика     | 1                           | 1   | 2   | 2   | 4   | 2   | 2   | 2   | 2                     |                  |                          | 2   | 20           |
| Участие в соревнованиях                 | Согласно календарного плана |     |     |     |     |     |     |     |                       |                  |                          |     |              |
| Восстановительные мероприятия           | 2                           | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1                     | 1                | 1                        | 1   | 20           |
| Контрольно-переводные испытания         | х                           | х   |     | х   | х   |     |     |     |                       |                  |                          | х   | 2            |
| Медицинское обследование                |                             |     |     |     |     |     |     |     |                       |                  |                          |     | 2            |
| Всего практических часов:               | 116                         | 116 | 118 | 118 | 120 | 118 | 118 | 118 | 118                   | 112              | 120                      | 124 | 1416         |
| Итого часов:                            | 120                         | 120 | 120 | 120 | 122 | 120 | 120 | 120 | 122                   | 116              | 124                      | 128 | 1456         |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

**Содержание теоретической подготовки**

| № п/п | Название темы   | Краткое содержание темы   | Учебные группы          |
|-------|---|---|-------------------------|
| 1     | 2   | 3   | 4                       |
| 1.    | История вида спорта.                                  | История зарождения и развития синхронного катания на коньках как вида спорта.   | УТ.                     |
| 2.    | Сведения о строении и функциях организма человека.    | <p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</p> <p>Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему.</p> <p>Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p> | Весь период подготовки. |
| 4.    | Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. | <p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена.</p> <p>Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках.</p> <p>Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p>   | Весь период подготовки. |

|     |   |   |                     |
|-----|---|---|---------------------|
|     |   | <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.</p> <p>Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.</p>   |                     |
| 5.  | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. | <p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.</p> <p>Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям синхронным катанием .</p> <p>Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.</p> <p>Первая помощь при ожогах и обморожениях.</p> <p>Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.</p>   | УТГ.                |
| 6.  | Терминология синхронного катания на коньках.                    | <p>Названия элементов.</p> <p>Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.</p>  | УТГ.                |
| 7.  | Правила организации и проведения соревнований.                  | <p>Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности.</p> <p>Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.</p>  | УТГ.                |
| 8.  | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.   | <p>Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс.</p> <p>Субъективные данные: самочувствие, сон аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение.</p> <p>Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.</p> <p>Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.</p> | УТГ свыше двух лет. |
| 9.  | Физическая подготовка.  | <p>Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.</p>  | УТГ свыше двух лет. |
| 10. | Единая  | Требования к спортивно-технической подготовке   | Весь период         |





ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Таблица 1

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.**

| Контрольные упражнения  | Б<br>а<br>л<br>л | Юноши   |                        |                        |                        |                        | Девушки                |                        |                        |                        |                        |
|---|------------------|---|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
|   |                  | 1<br>год  | 2<br>год               | 3<br>год               | 4<br>год               | 5<br>год               | 1<br>год               | 2<br>год               | 3<br>год               | 4<br>год               | 5<br>год               |
| Общая физическая подготовка   |                  |   |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 1. Бег 30 метров  | <b>5</b>         | <b>5,7</b>  | <b>5,6</b>             | <b>5,3</b>             | <b>5,0</b>             | <b>4,7</b>             | <b>5,9</b>             | <b>5,8</b>             | <b>5,6</b>             | <b>5,3</b>             | <b>5,0</b>             |
|   | 4                | 5,8-<br>6,2   | 5,7-<br>6,1            | 5,4-<br>5,8            | 5,1-<br>5,5            | 4,8-<br>5,2            | 6,0-<br>6,4            | 5,9-<br>6,3            | 5,7-<br>6,1            | 5,4-<br>5,8            | 5,1-5,5                |
|   | 3                | 6,3-<br>6,7   | 6,2-<br>6,6            | 5,9-<br>6,3            | 5,6-<br>6,0            | 5,3-<br>5,7            | 6,5-<br>6,9            | 6,4-<br>6,8            | 6,2-<br>6,6            | 5,9-<br>6,3            | 5,6-6,0                |
| 2. Бег 1000 метров<br>мин, с  | <b>5</b>         | <b>4,0</b>  | <b>3,9</b>             | <b>3,7</b>             | <b>3,5</b>             | <b>3,3</b>             | <b>4,2</b>             | <b>4,0</b>             | <b>3,9</b>             | <b>3,7</b>             | <b>3,5</b>             |
|   | 4                | 4,3   | 4,2                    | 4,0                    | 3,8                    | 3,5                    | 4,4                    | 4,3                    | 4,2                    | 4,0                    | 3,8                    |
|   | 3                | 5,1   | 5,0                    | 4,9                    | 4,6                    | 4,5                    | 5,3                    | 5,1                    | 5,0                    | 4,9                    | 4,6                    |
| 3. Челночный бег<br>3x10м<br>(сек)  | <b>5</b>         | <b>7,8</b>  | <b>7,7</b>             | <b>7,5</b>             | <b>7,3</b>             | <b>7,0</b>             | <b>8,1</b>             | <b>8,0</b>             | <b>7,7</b>             | <b>7,5</b>             | <b>7,1</b>             |
|   | 4                | 7,9-<br>8,4   | 7,8-<br>8,3            | 7,6-<br>8,0            | 7,4-<br>7,8            | 7,1-<br>7,5            | 8,2-<br>8,7            | 8,1-<br>8,6            | 7,8-<br>8,2            | 7,6-<br>8,0            | 7,2-7,7                |
|   | 3                | 8,5-<br>9,0   | 8,4-<br>8,9            | 8,1-<br>8,5            | 7,9-<br>8,3            | 7,6-<br>8,3            | 8,8-<br>9,3            | 8,7-<br>9,2            | 8,3-<br>8,7            | 8,1-<br>8,5            | 7,8-8,3                |
| 4. Прыжки в длину<br>с места<br>(см)  | <b>5</b>         | <b>184</b>  | <b>186</b>             | <b>196</b>             | <b>211</b>             | <b>226</b>             | <b>170</b>             | <b>171</b>             | <b>181</b>             | <b>191</b>             | <b>205</b>             |
|   | 4                | 170-<br>184   | 171-<br>185            | 181-<br>195            | 196-<br>210            | 211-<br>225            | 160-<br>169            | 161-<br>170            | 171-<br>180            | 181-<br>190            | 196-<br>205            |
|   | 3                | 155-<br>170   | 156-<br>170            | 166-<br>180            | 181-<br>195            | 196-<br>210            | 150-<br>159            | 151-<br>160            | 161-<br>170            | 171-<br>180            | 186-<br>195            |
| 5. Подъём туловища из положения лёжа на спине<br>(количество раз за 30 сек) | <b>5</b>         | <b>21</b>   | <b>23</b>              | <b>25</b>              | <b>27</b>              | <b>29</b>              | <b>20</b>              | <b>22</b>              | <b>24</b>              | <b>26</b>              | <b>28</b>              |
|   | 4                | 20-<br>17   | 22-<br>19              | 24-<br>21              | 26-<br>23              | 28-<br>25              | 19-<br>16              | 21-<br>18              | 23-<br>20              | 25-<br>22              | 27-<br>24              |
|   | 3                | 16-<br>13   | 18-<br>15              | 20-<br>17              | 22-<br>19              | 24-<br>21              | 15-<br>12              | 17-<br>14              | 19-<br>16              | 21-<br>18              | 23-<br>20              |
| Специальная физическая подготовка   |                  |   |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| Выкрут с палкой<br>(см)   | <b>5</b>         | <b>33 и<br/>меньше</b>  | <b>34 и<br/>меньше</b> | <b>35 и<br/>меньше</b> | <b>35 и<br/>меньше</b> | <b>35 и<br/>меньше</b> | <b>20 и<br/>меньше</b> | <b>21 и<br/>меньше</b> | <b>22 и<br/>меньше</b> | <b>22 и<br/>меньше</b> | <b>22 и<br/>меньше</b> |
|   | 4                | 34-<br>43   | 35-<br>44              | 36-<br>45              | 36-<br>45              | 36-<br>45              | 21-<br>30              | 22-<br>31              | 23-<br>32              | 23-<br>32              | 23-<br>32              |
|   | 3                | 44-<br>53   | 45-<br>54              | 46-<br>55              | 46-<br>55              | 46-<br>55              | 31-<br>40              | 32-<br>41              | 33-<br>42              | 33-<br>42              | 33-<br>42              |
| Техническая подготовка  |                  |   |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| Тестовые шаги<br>(крюки,<br>выкрутки, скобы,<br>твиззлы)                    | <b>5</b>         | <b>Хорошие рёберность, скольжение, скорость. Хорошая работа коленом.</b>                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
|   | 4                | Слабая работа ног (коленей). Удовлетворительная рёберность, потеря скорости.                    |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
|   | 3                | Плохая осанка. Слабая скорость. Плохая рёберность.  |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| Спирали<br>(ласточки,   | <b>5</b>         | <b>Корпус в вертикальном положении. Достаточная высота ноги, удержание ноги не менее 8 сек.</b> |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |

|  |   |  |
|--|---|--|
| кораблики,<br>бауэр,<br>хидроблайдинг) | 4 | Уверенное начало, но потеря хода. Недостаточное высота ноги.                         |
|  | 3 | Низкое положение ноги. Неуверенное исполнение.                                       |
| Вращение                               | 5 | <b>Правильная позиция, хорошая скорость. Отличная центровка, более 3-х оборотов.</b> |
|  | 4 | Потеря скорости, нарушение позиции.  |
|  | 3 | Плохая центровка, меньше 3-х оборотов.   |

Таблица 2.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ  
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

| Контрольные упражнения   | Баллы | Юноши  |                        |                        | Девушки                |                        |                        |
|--|-------|--|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
|  |       | 1 год  | 2 год                  | 3 год                  | 1 год                  | 2 год                  | 3 год                  |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                       |       |  |                        |                        |                        |                        |                        |
| Бег 30 м (сек)   | 5     | <b>4,6</b>   | <b>4.4</b>             | <b>4.2</b>             | <b>5,0</b>             | <b>4.8</b>             | <b>4.6</b>             |
|  | 4     | 4,7-5,1  | 4.5-4.9                | 4.3-4.7                | 5,1-5,5                | 4.9-5.3                | 4.7-5.1                |
|  | 3     | 5,2-5,6  | 5.0-5.4                | 4.8-5.2                | 5,6-6,0                | 5.4-5.9                | 5.2-5.6                |
| Бег 1000 м<br>(мин)  | 5     | <b>3,3</b>   | <b>3.2</b>             | <b>3.1</b>             | <b>3,5</b>             | <b>3.4</b>             | <b>3.3</b>             |
|  | 4     | 3,4-3.8  | 3.3-3.7                | 3.2-3.6                | 3,6-4.0                | 3.5-3.9                | 3.4-3.8                |
|  | 3     | 3.9-4.3  | 3.8-4.2                | 3.7-4.1                | 4,1-4.5                | 4.0-4.4                | 3.9-4.3                |
| Челночный бег<br>3x10 м<br>(сек)   | 5     | <b>6.9</b>   | <b>6.8</b>             | <b>6.7</b>             | <b>7,0</b>             | <b>6.9</b>             | <b>6.8</b>             |
|  | 4     | 7.0-7.4  | 6.9-7.3                | 6.8-7.2                | 7.1-7.5                | 7.0-7.4                | 6.9-7.3                |
|  | 3     | 7.5-7.9  | 7.4-7.8                | 7.3-7.7                | 7.6-8.0                | 7.5-7.9                | 7.4-7.8                |
| Прыжки в длину с<br>места<br>(см)  | 5     | <b>228</b>   | <b>230</b>             | <b>232</b>             | <b>216</b>             | <b>218</b>             | <b>220</b>             |
|  | 4     | 227-213  | 229-215                | 231-219                | 215-201                | 217-203                | 219-205                |
|  | 3     | 212-198  | 214-200                | 218-204                | 200- 186               | 202-188                | 204-180                |
| Подъём туловища из<br>положения лёжа на<br>спине(кол-во раз за<br>1 мин) | 5     | <b>50</b>  | <b>51</b>              | <b>52</b>              | <b>48</b>              | <b>49</b>              | <b>50</b>              |
|  | 4     | 49-39  | 50-40                  | 51-41                  | 47-37                  | 48-38                  | 49-39                  |
|  | 3     | 38-28  | 39-29                  | 40-30                  | 36-26                  | 37-27                  | 38-28                  |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                 |       |  |                        |                        |                        |                        |                        |
| Выкрут с палкой<br>(см)  | 5     | <b>35 и<br/>меньше</b>   | <b>36 и<br/>меньше</b> | <b>37 и<br/>меньше</b> | <b>22 и<br/>меньше</b> | <b>23 и<br/>меньше</b> | <b>24 и<br/>меньше</b> |
|  | 4     | 36-45  | 37-46                  | 38-47                  | 23-32                  | 24-33                  | 25-34                  |
|  | 3     | 46-55  | 47-56                  | 48-57                  | 33-42                  | 34-43                  | 35-44                  |
| <b>Техническая подготовка</b>  |       |  |                        |                        |                        |                        |                        |
| Тестовые шаги<br>(крюки, выкрутки,<br>скобы, твиззлы)                    | 5     | <b>Хорошие рѣберность, скольжение, скорость. Хорошая работа коленом.</b>             |                        |                        |                        |                        |                        |
|  | 4     | Слабая работа ног (коленей). Удовлетворительная рѣберность, потеря скорости.         |                        |                        |                        |                        |                        |
|  | 3     | Плохая осанка. Слабая скорость. Плохая рѣберность.                                   |                        |                        |                        |                        |                        |
| Спираль (ласточка,<br>кораблики, бауэр,<br>хидроблайдинг)                | 5     | <b>Хорошее скольжение в позиции не менее 15 сек.</b>                                 |                        |                        |                        |                        |                        |
|  | 4     | Уверенное начало, но потеря хода. Недостаточное высота ноги.                         |                        |                        |                        |                        |                        |
|  | 3     | Низкое положение ноги. Неуверенное исполнение.                                       |                        |                        |                        |                        |                        |
| Вращения   | 5     | <b>Правильная позиция, хорошая скорость. Отличная центровка, более 3-х оборотов.</b> |                        |                        |                        |                        |                        |
|  | 4     | Потеря скорости, нарушение позиции.  |                        |                        |                        |                        |                        |
|  | 3     | Плохая центровка, меньше 3-х оборотов.   |                        |                        |                        |                        |                        |

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М., 2006.
2. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: метод. Рекомендации. - Малаховка, 1987.
3. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983.
4. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989.
5. Материалы всероссийского семинара по синхронному катанию на коньках. 2011г
6. Рыжкин В.И. Ледовая сюита. М., ФиС, 1975 г.
7. Фигурное катание на коньках. Учебник для ин-тов физической культуры. Под общей ред. А.Б. Гандельмана. М: ФиС,1975 г.
8. Пахомова Л.А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980 г.
9. Фигурное катание на коньках. Правила соревнований. М., ФиС, 1983 г.
10. Фигурное катание на коньках: Учебное пособие для ин-тов физической культуры. Под общ. ред. А.Н. Мишина. М: ФиС,1985 г.
11. [http: //andrew. ak-bars.ru](http://andrew.ak-bars.ru) Правила соревнований по фигурному катанию на коньках. Федерация фигурного катания на коньках России. 2011 г.

## **ТЕХНИКА СИНХРОННОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ. СУДЕЙСТВО,**

**Уровни сложности элементов** Все элементы в Синхронном катании разделены на группы сложности, основываясь на количестве **Дополнительных Черт**, включенных при исполнении элемента.

**Scale of volume** **SOV** Шкала стоимости Шкала Стоимостей содержит Базовые Стоимости всех элементов, а также коррекции для оценки качества их исполнения. Базовые Стоимости измеряются в очках и возрастают с возрастанием сложности элементов. Сложность **Предписанных Элементов** в **Короткой** и **Произвольной Программах** определяется уровнем их сложности.

**Grade of Execution** **GOE** Оценка качества исполнения Каждый судья будет оценивать качество исполнения каждого **Предписанного Элемента** в **Короткой** и **Произвольной** программах в зависимости от положительных моментов исполнения или наличия ошибок, используя семь степеней качества исполнения по шкале: +3, +2, +1, Базовая Стоимость (0), -1, -2, -3. Каждый + или – имеет свое собственное цифровое значение, указанное в Шкале Стоимостей. Эти цифровые значения добавляются к Базовой Стоимости элемента или вычитаются из неё. Руководство для оценки **Обязательных Элементов** публикуется и обновляется в **Коммюнике**.

**Components** Компоненты программы В дополнение к **Техническому счёту** каждый судья будет оценивать выступление команды в **Короткой** или **Произвольной** программе в целом с использованием пяти (5) следующих **Компонентов Программы**: **Мастерство Катания**, **Переходные /Связующие Шаги / Движения**, **Представление / Исполнение**, **Композиция /Хореография**, **Интерпретация / Музыкальность**.

**Deduction** **DED** Снижение В соответствии с **Правилами** снижения применяются за каждое нарушение.

**Illegal Elements** **Запрещенные элементы** В случае выполнения запрещенного элемента или движения, будет применен штраф (deduction).

**Technical Score** **Техническая Оценка** Техническая оценка состоит из суммы баллов, полученных в соответствии с присвоенным **Технической Бригадой** уровнем каждому элементу, а также из суммы баллов **GOE** за каждый элемент, присвоенных судьями.

**Programm Component Score** **Оценка за Компоненты Программы** После завершения программы судьи оценивают **Компоненты Программы** по шкале от 0,25 до 10 со степенью возрастания по 0,25. Баллы, выставленные судьями соответствуют следующим уровням компонентов: 1 - очень плохо, 2 – плохо, 3 -слабо, 4 – удовлетворительно, 5 – посредственно, 6 – выше среднего, 7 – хорошо, 8 – отлично, 9 – превосходно, 10 – безукоризненно.

**Segment Score** **Оценка за Сегмент** Оценка за сегмент для каждой Команды в каждой части соревнований (**Короткая** и **Произвольная** программы) получается сложением **Технической Оценки** и **Оценки за Компоненты программы**, включая все **Снижения**, присвоенные во время исполнения программы.

**Final Score** **Итоговая оценка** Итоговая оценка получается сложением оценок за сегменты соревнования (т.е. оценки за **Короткую** и **Произвольную** программы).

**Основные термины**

**Element** **Элемент** Элемент — это то, из чего состоят **Короткая** и **Произвольная** программы. Элементы разделены на группы сложности.

**Difficulty groups of elements** **Группы сложности элементов** Все элементы в Синхронном катании разделены на группы сложности, основываясь на количестве **Дополнительных Черт**, включенных при исполнении элемента.

**Additional Features**      Дополнительные черты      Это компонентны, которые могут стать частью Группы Сложности Элемента, а также Дорожки Шагов. Они могут повысить группу сложности Элемента и Дорожки Шагов. Примеры Дополнительных Черт: движение телом, смена конфигурации, смена направления вращения, пивотинг, смещение и т.д.

**Features**      Черты      Этот термин используется для описания технического содержания элемента, которое помогает повысить его уровень. Такие черты как Дорожка Шагов, Движения Произвольного Катания, Элементы Произвольного Катания и Точка Пересечения разделены на группы в соответствии со своей сложностью.

**Transition**      Транзишен      Транзишены — это переходные элементы, которые могут состоять из различных движений, соединительных шагов, работы ног, конфигураций и других соединительных элементов. Транзишены используются для соединения элементов, а также являются входом и выходом из элемента.

**Fall**      Падение      Падение определяется как потеря контроля фигуристом, и как результат — касание льда любой частью тела отличной от лезвий конька, т.е. рукой(руками), коленкой (коленями), спиной, бедром (бедрами).

**Configuration**      Конфигурация      Конфигурация — это расстановка и/или форма элемента. Под расстановкой понимается то, как фигуристы находятся по отношению друг к другу. Под формой понимается число линий в элементе (например для Блока, или Колеса и т.д.)

**Skating direction**      Направление скольжения      Это скольжение либо по направлению лицом вперед либо спиной назад (например ласточка вперед и ласточка спиной).

**Mirror Image Pattern**      Зеркальный рисунок      Когда две части команды используют разное направление движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Зеркальный рисунок может использоваться во время Дорожки шагов (кроме дорожки шагов в круге), в Блоке, Круге, Линии, во время Движений по полю, Движений в Изоляции, Парном Элементе и в Колесе, но только в Произвольной Программе.

**Retrogression**      Ретрогрессия      Это обратное движение во время которого команда показывает движение в противоположную сторону от первоначально заданного. Команда должна показать обратное движение перед тем как продолжить движение в первоначальном направлении (допустимо небольшое отклонение от заданной оси или начала обратного движения).

**Point of Intersection**      Точка пересечения      Точка пересечения — это определенная точка, в которой фигуристы пересекаются друг с другом (проходят мимо друг друга). В случае коллапсирующего пересечения (квадрат, треугольник), точкой пересечения является область, в которой большинство фигуристов прошла примерно 1/2 пути с начала пересечения.

**Axis of Point of Intersection**      Ось точки пересечения      Это ось, где Фигуристы пересекаются/проходят мимо друг друга.

**Pair Move**      Парное Движение      Это движение произвольного катания, выполненное двумя (2) фигуристами в паре (хват осуществляется одной, или двумя руками).

**Sub-grouping**      Разделение на группы      Это отделение небольшой группы, не имеющей связи с основной частью команды; разделение команды на несколько маленьких групп.

**Highlighting**      Солирование      Этот термин используется в тех случаях, когда фигурист(ы) выполняет движение, отличное от того, что выполняет остальная часть команды. Солирующие движения запрещены и не могут быть использованы в Синхронном Катании.

Шаги и повороты

**Edge** Ребро Видимый след на льду, исполненный фигуристом на одной ноге по чёткой кривой (дуге);

**Flat** Двойное ребро Видимый двойной след на льду, который направлен по прямой (в результате движения фигуриста по льду на одной ноге на обоих ребрах конька).

**Turn** Поворот Вращательное движение, при котором фигурист изменяет направление движения с хода вперед на ход назад или с хода назад на ход вперед.

**Turning Method** Метод поворота Техника при которой вращательное движение происходит либо при использовании одного/того же самого ребра (скобка, тройка, твизл), либо при использовании двух различных ребер (крюк, выкрюк) на входной и выходной дуге поворота.

**Three** Тройка Поворот, выполненный на одной ноге с наружного ребра на внутреннее ребро или с внутреннего ребра на наружное ребро, причем кривая выезда продолжается по той же дуге, что и кривая въезда. Фигурист делает поворот в направлении кривой ("в круг").

**Bracket** Скобка Поворотный элемент, выполняемый на одной ноге с переходом с наружного ребра на внутреннее ребро или с внутреннего ребра на наружное ребро, при этом дуга выезда продолжает дугу въезда. Фигурист делает поворот в направлении, противоположном дуге въезда ("из круга").

**Rocker** Крюк Поворотный элемент, выполняемый на одной ноге с переходом с наружного ребра на наружное ребро или с внутреннего ребра на внутреннее ребро, при этом дуга выезда продолжается по другой дуге, отличной от дуги въезда. Фигурист делает поворот в направлении дуги въезда ("в круг").

**Counter** Выкрюк Поворотный элемент, выполняемый на одной ноге с переходом с наружного ребра на наружное или с внутреннего ребра на внутреннее ребро, при этом дуга выезда продолжается по другой дуге, отличной от дуги въезда. Фигурист делает поворот в направлении, противоположном дуге въезда (т.е., в направлении дуги выезда) ("из круга").

**Twizzle** Твизл Поворот на одной ноге с одним или более оборотом, исполняемый с продвижением по льду и представляющий собой быстрое непрерывное вращение. Вес остается на опорной ноге, свободная нога во время поворота может находиться в любом положении, после чего она опускается на лёд рядом с опорной ногой для выполнения следующего шага. Исполнение твизлов в форме серии троек неприемлемо, поскольку это не представляет собой непрерывное движение. Если продвижение по льду во время исполнения твизлов останавливается, то они становятся «сольным вращением».

**Linking Steps** Соединительные шаги Видимый рисунок на льду, который появляется в результате скольжения на одной, или двух ногах. Соединительные шаги могут состоять из дуг, перетяжек, шассе, кросс роллов, беговых, зубцовых шагов, танцевальных прыжков и маленьких подпрыжков. Соединительные шаги могут использоваться между поворотами во время исполнения Дорожки Шагов.

**Loop** Петля Это поворот на одной ноге, когда фигурист, скользя по дуге, делает быстрый поворот вокруг оси и выезжает в том же направлении. При этом на льду от лезвия конька остаётся след в виде петли, откуда элемент и получил своё название.

**Change of Edge** Перетяжка Видимый след на льду с переходом с одной чёткой кривой (дуги) на другую чёткую кривую (дугу) без смены ноги.

**Chasse** Шассе Серия из двух шагов (обычно на наружном ребре и внутреннем ребре), в которой на втором шаге свободную ногу ставят на лёд рядом с опорной ногой, а не впереди неё, а опорную ногу (ставшую теперь свободной ногой) немного поднимают таким образом, чтобы лезвие конька было параллельно льду.

**Choctaw** Чоктау Поворотный элемент, при котором изменение направления движения осуществляется переходом с одной ноги на другую, а дуга выезда противоположна дуге въезда. Смена ноги выполняется с наружного ребра на внутреннее ребро или внутреннего ребра на наружное ребро. Дуги въезда и выезда имеют одинаковую глубину.

**Mohawk** Моухок Поворотный элемент, при котором изменение направления движения осуществляется переходом с одной ноги на другую, при этом дуга выезда продолжает дугу въезда и обе дуги имеют равную глубину. Смена ноги выполняется с наружного ребра на наружное ребро или с внутреннего ребра на внутреннее ребро.

**Cross Roll** Кросс-ролл Шаг по дуге, начатый с движением свободной ноги, которую приближают к опорной ноге со стороны таким образом, что она опускается на лед почти под прямым углом к опорной ноге. При движении вперед ноги скрещиваются спереди, а при скольжении назад — скрещиваются сзади. Ускорение придается за счёт толчка наружным ребром конька опорной ноги, когда она становится новой опорной ногой. В этом случае изменение наклона корпуса в противоположном направлении создает «дугообразное движение».

**Dance Jump** Танцевальный прыжок Маленький прыжок, не больше чем в пол оборота, исполняется для смены ноги, либо направления скольжения.

**Small Hop** Маленькая подпрыжка Маленький прыжок, без поворота.

**Progressive / Run** Беговой Шаг или серия шагов, когда свободная нога проносится мимо опорной ноги прежде, чем она опускается на лед, становясь при этом «новой» опорной ногой, а бывшая опорная нога отрывается ото льда, становясь «новой» свободной ногой.

**Toe Steps Moving** Шаг на зубцах Шаг, при котором спортсмен, находясь на зубцах коньков, переступает с одной ноги на другую без прыжка.

**Step Sequence** Дорожка Шагов Комбинация/серия различных поворотов, таких как тройка, скобка, чоктау, крюк, выкрюк, петля, моухок, твизл, и соединительных шагов, таких как беговой, шассе, кросс-ролл, перетяжка, зубцовые шаги, маленькие подпрыжки, танцевальные прыжки, а также движения произвольного катания.

Элементы произвольного катания

**Assisted Jump** Прыжок с помощью партнера Прыжок не более чем в один (1) оборот, во время которого один фигурист пассивно помогает другому фигуристу. Отрыв ото льда осуществляется прыгающим фигуристом. В прыжке с помощью партнера должно быть продолженное восходящее и нисходящее движение. Руки поддерживающего фигуриста могут подниматься выше уровня плеч. Такие прыжки разрешены только в Произвольной Программе.

**Butterfly (pair or individual)** Бабочка Тело должно находиться в горизонтальном положении при отрыве ото льда. Свободная нога делает широкое, сильное вращательное движение по направлению вверх, так, чтобы нога была выше основной части тела и головы. Во время полета и приземления, тело остается в горизонтальном положении. Нет требований по количеству оборотов во время вращения.

**Dance Jump** Танцевальный прыжок Маленький прыжок, не больше чем в пол оборота, исполняется для смены ноги, либо направления скольжения.

**Jump** Прыжок Вращательный тип движений, более чем в один (1) оборот во время которого обе ноги отрываются ото льда. Для Юниоров разрешены прыжки только в один (1) оборот, для Сеньоров разрешены прыжки не более чем в полтора (1,5) оборота).

**Jump Sequence** Комбинация прыжков Состоит из нескольких прыжков не более чем в один (1), или полтора (1,5) оборота, соединённых между собой подскоками или подпрыжками. Обычные шаги не допускаются.



**Jump Combination** Каскад Состоит из любого количества прыжков не более чем в один (1) или полтора (1,5) оборота, соединенных между собой поворотами, сменой ноги, либо касанием льда. Никаких промежуточных шагов или подпрыжек не допускается.

**Lifts** Поддержка Движение, во время которого фигурист(ы) поднимает(ют) другого(их) фигуриста(ов) с активной или пассивной помощью на любую допустимую высоту и удерживает его там, а затем опускает на лед. Поддержки могут быть выполнены на месте и во время скольжения. Количество оборотов и смен позиций во время поддержки не ограничено. Поддерживающий фигурист(ы) могут вращаться, но не более чем на три с половиной (3,5) оборота. Поддержки должны использоваться для отражения акцентов и характера избранной музыки, но они не должны быть акробатическими. Непристойные движения, или позы запрещены. Поддержки разрешены только в Произвольной Программе Сеньоров.

**Pair Lift** Парная поддержка Движение, во время которого один из фигуристов поднимает другого фигуриста с активной или пассивной помощью на любую допустимую высоту и удерживает его там, а затем опускает на лед. Парные поддержки во время которых хотя бы один (1) поднимающий фигурист полностью выпремляет свои руки над головой запрещены.

**Group Lift** Групповая поддержка Движение, во время которого два (2) или более фигуристов поднимают одного (1) или более фигуристов на любую допустимую высоту и удерживает его там, а затем опускает на лед. У поддерживающего фигуриста хотя бы один конек должен находиться на льду все время пока продолжается поддержка.

**Acrobatic Lifts** Акробатическая поддержка Движение, во время которого фигурист удерживается другими фигуристами только за лезвие(я), ступню(и), ногу(и) или руку(и) и при этом раскручивается.

**Pair Pivot** Парный циркуль Парный Циркуль выполняется двумя (2) фигуристами, где один из фигуристов делает циркуль, а второй фигурист скользит вокруг него. Оба фигуриста должны проворачиваться как минимум 360°.

**Death Spiral** Тодес При исполнении тодеса фигурист скользит на одной ноге в горизонтальном положении, держась рукой за руку партнера, голова должна находиться близко ко льду. Но при этом фигурист не должен касаться льда головой, или другими частями тела. Партнер выполняет циркуль назад-наружу. Тодес может исполняться назад-наружу, назад-внутри, вперед-наружу и вперед-внутри (по ребру, на котором скользит фигурист, находящийся в горизонтальном положении).

**Spin** Вращение Это непрерывное вращательное движение, выполненное на месте, на одной ноге, во время которого фигурист должен совершить как минимум три (3) оборота в правильной позиции (за исключением вращения со скрещенной ногой).

**Spin with a change of foot or position** Вращение со сменой ноги или позиции Вращение со сменой ноги или позиции должно состоять из одной (1) смены ноги, или одной (1) смены позиции. Требуется выполнить, как минимум, три (3) оборота на каждой ноге или в каждой позиции.

**Spin combination** Комбинированное вращение Комбинированное вращение должно включать все три (3) базовые позиции (сидя, либела, стоя, или любая вариация стоя), с как минимум, двумя (2) оборотами в каждой базовой позиции и только одной (1) сменой ноги с, как минимум, тремя (3) оборотами на каждой ноге. Смена ноги может быть выполнена как переход на другую ногу, или перепрыжка. Смена ноги и смена позиции может быть выполнена в одно время, или отдельно.

**Pair spin** Парное вращение Вращение, выполненное двумя (2) фигуристами на месте, вокруг одной и той же оси вращения. Оба фигуриста должны совершить, как минимум, три (3) полных оборота. Вращение должно начинаться и

заказываться на одной ноге. Один или оба партнера могут быть в разных позициях, и в любом хвате.

**Camel spin** Либела Это вращение в положении "ласточки". Свободная нога (включая коленку и ступню) должна находиться на уровне бедер, или выше.

**Sit spin** Волчок Это вращение в положении сидя. Опорная нога должна быть согнута в колене как минимум на 90°. Бедро опорной ноги должно быть параллельно льду.

**Upright spin** Вертикальное вращение Фигурист находится в вертикальном положении, и должен совершить, как минимум три (3) оборота. Руки и свободная нога могут находиться в любых положениях.

**Cross foot spin** Вращение со скрещенной ногой Это вращение в вертикальном положении во время которого обе ноги фигуриста находятся на льду. Ноги могут быть скрещены спереди, или сзади.

**Layback spin** Заклон назад Фигурист должен прогнуться назад, при этом голова отклоняется чуть в бок от оси корпуса. Тело должно принять положение дуги.

**Sideways Leaning spin** Заклон в бок При заклоне в бок угол наклона должен быть, как минимум, 45°.

**Biellmann spin** Бильман Вращение стоя с захватом конька свободной ногой одной, или обеими руками сзади над головой. Нога должна находиться практически по центральной оси фигуриста.

**Spiral 135° spin** Вращение в позиции "спираль 135°" Вращение стоя с вытягиванием свободной ноги вверх спереди, или сбоку, и удержанием ее в позиции шпагата. Угол между опорной и свободной ногой должен быть, как минимум, 135°. Идеальное исполнение элемента — это абсолютно прямые, вертикально расположенные ноги и корпус. Свободная нога может быть удержана, или не удержана руками.

**Flying Spins** Прыжок во вращение Это вращение, начинающееся с прыжкового захода. Любое вращение запрещено до отрыва ото льда. Поза "во время полета" может быть любой, но она должна быть фиксированной. После приземления все фигуристы должны быть в правильном положении вращения в течение, как минимум, трех (3) оборотов.

**Throw Jumps** Выброс Это прыжок с помощью партнера, в котором один фигурист "выбрасывается" в воздух другим фигуристом в момент отрыва ото льда, приземление осуществляется самостоятельно. Выброс является запрещенным элементом.

**Vault** Опорный прыжок Опорный прыжок должен исполняться не более чем в один (1) оборот. При опорном прыжке один(ни) фигурист(ы) пассивно помогают другому(им) фигуристу(ам) выполнить прыжок. Отрыв ото льда осуществляется самостоятельно прыгающим фигуристом. В прыжке с помощью партнера должно быть продолженное восходящее и нисходящее движение. Прыгающий фигурист не обязательно должен совершать вращение. Опорный прыжок не похож на самостоятельный прыжок, или на прыжок с помощью партнера. Два (2) опорных прыжка разрешены только в Произвольной Программе Юниоров и Сеньоров.

Движения произвольного катания

**Hydroblading** Хидроблэйдинг Фигурист должен показать спираль на сильно согнутой опорной ноге, где опорная нога согнута, как минимум, на 90°, а свободная нога и руки не касаются при этом льда. Тело фигуриста, включая плечи, сильно наклонены к центру спирали, а свободная нога вытянута по направлению из центра спирали. Движение должно быть исполнено по дуге на одной ноге.

**Ina Bauer** Ина Бауэр Ина Бауэр — это движение, выполненное на двух ногах, во время которого фигурист движется по льду, при этом одна нога движется по направлению скольжения вперед, а вторая — назад. Нога, которая находится сзади,

всегда стоит на внутреннем ребре, а та, что спереди, может быть на внутреннем или на наружном. Ина Бауэр внутрь и Ина Бауэр наружу считаются разными движениями.

**Lunges (forward or backward)** Выпад Это движение вперед, либо назад, выполненное по дуге или по прямой, во время которого центр тяжести фигуриста переносится на одну из ног, которая при этом сильно сгибается в колене (как минимум, на  $90^\circ$ ). Вторая нога при этом может оставаться на внутреннем ребре, а может быть уложена ботинком на лед в различных конфигурациях. Корпус фигуриста может находиться в любом произвольном положении (вертикально, с наклоном вперед, в сторону, или назад).

**Shoot the Duck** Пистолетик Фигурист должен показать низкий присед (опорная нога должна быть согнута, как минимум, на  $90^\circ$ ) с прямой свободной ногой, вытянутой вперед. Свободная нога может быть полностью выпрямленной, или согнутой, может удерживаться спереди, или сбоку. Может исполняться на любом ребре, любой ногой и в любом направлении.

**Spirals** Спираль Это элемент скольжения на одной ноге, в любом направлении, и на любом ребре. Колено и стопа свободной ноги должны находиться выше уровня бедер. Положение свободной ноги может быть любым, свободная нога может удерживаться спереди, сзади, или сбоку. Спираль вперед и спираль назад считаются разными движениями.

**Biellmann Spiral** Бильман Спираль с захватом конька свободной ноги одной, или обеими руками сзади над головой. Нога должна находиться практически по центральной оси фигуриста. Эту позу необходимо удержать, как минимум, в течение трех (3) секунд. Бильман вперед и Бильман назад считаются разными движениями.

**Charlotte** Шарлотта Это элемент скольжения на одной ноге, в любом направлении и на любом ребре, или по прямой. При этом корпус фигуриста переводится в вертикальное положение, параллельно опорной ноге так, что голова должна оказаться как можно ближе к опорной ноге. Обе ноги должны быть прямыми и при этом угол между опорной и свободной ногой должен быть как минимум  $135^\circ$ .

**Spiral with a Change of Edge and Free Leg Position** Спираль со сменой ребра и позиции свободной ноги Свободная нога должна оставаться выше уровня бедер во время смены позиции. Положение свободной ноги может меняться с положения вперед на положение назад, или вбок, или в любой другой комбинации.

**Spiral  $135^\circ$**  Спираль  $135^\circ$  Это элемент скольжения в любом направлении и на любом ребре. Корпус фигуриста должен оставаться в вертикальном положении, и угол между опорной и свободной ногой должен быть не меньше  $135^\circ$ . Свободная нога может удерживаться спереди, сзади или сбоку. Свободная нога и опорная нога должны быть прямыми. Свободную ногу можно удерживать рукой.

**Spiral Variation** Вариация Спирали Это Спираль, во время которой свободная нога удерживается в любом положении относительно корпуса, но выше уровня бедер. Свободная нога может быть удержана руками (самого фигуриста, или другого фигуриста), или может быть удержана без помощи рук.

**Spread Eagle** Кораблик Скольжение на двух ногах во время которого один конек фигуриста скользит вперед, а второй назад, при этом оба конька должны находиться на одноименных наружных, или внутренних ребрах в выворотном положении. Кораблик наружу и Кораблик внутрь считаются разными движениями.

Англ Абревиатура Рус Толкование

Элементы синхронного катания

**Block B** Блок Члены команды формируются в параллельные линии по несколько человек, используя в линиях любой хват и перемещаются по площадке. Между фигуристами удерживается опеределенная дистанция. В Блоке должно быть как минимум три (3) линии. Форма блока, количество линий и количество фигуристов в линиях могут меняться.

**Circle C** Круг Члены команды перемещаются по кругу, исполняя различные шаги. Круг может исполняться в хвате, или без хвата. Может быть несколько кругов одновременно. Диаметр круга и направление движения могут изменяться.

**Intersection I** Пересечение Две или более групп фигуристов едут навстречу друг другу (в хвате, или без хвата), и проезжают мимо друг друга (пересекаются друг с другом), используя расстояния между участниками каждой группы. В момент пересечения участники могут совершать различные шаги и повороты. Различаются следующие виды перечислений: простое, комбинированное, колапсирующее, угловое и пересечение хлыстом.

**Line L** Линия Фигуристы перемещаются по площадке, выстроившись в прямую линию (или в две (2) прямых линии) и используя любой хват. Элемент Линия может состоять максимум из двух (2) прямых линий.

**Moves on the Field MF** Движение по полю Члены команды демонстрируют владение спиралями, то есть одиночные, парные и групповые спирали, спирали на двух ногах, гидроспираль и так далее. Исполняются по серпантину, по кругу, в линиях по несколько человек, попарно или поодиночке. Движение по полю требует исполнение как минимум трех (3) различных спиралей.

**Movements in Isolation MI** Движения в изоляции Часть членов команды исполняют элементы одиночного и парного катания (прыжки, вращения, спирали, поддержки) для оценки. Другая часть выполняет другие движения одиночного и парного катания не для оценки. В Произвольной Программе Сеньоров могут исполняться групповые поддержки, в которых может участвовать вся команда.

**No Hold Step Sequence NHSS** Дорожка Шагов Без Хвата Члены команды группируются в визуальный блок (четыре (4) линии по четыре (4) спортсмена в каждой), и удерживая эту фигуру перемещаются по площадке, выполняя при этом различные шаги и повороты.

**Pair Element Pa** Парный Элемент Все участники команды разделяются на пары и исполняют парные элементы (парные вращения, парные циркули, парные поддержки и т.д.).

**Spin Sp** Вращение Члены команды демонстрируют одновременное вращение в любой узнаваемой фигуре.

**Spiral Element SE** Элемент Спираль Этот элемент является обязательным только для Короткой Программы Юниоров. Члены команды демонстрируют владение спиралями, то есть одиночные, парные и групповые спирали, спирали на двух ногах, гидроспираль и так далее. Исполняются по серпантину, или по любому другому рисунку, в линиях по несколько человек, попарно или поодиночке. Этот элемент требует исполнение одной (1) спирали. Положение спирали должно быть одинаково у всех фигуристов.

**Wheel W** Колесо Фигуристы формируются в одну или несколько групп в форме линии(й), и перемещаются по окружности таким образом, что у каждой линии есть центр вращения, вокруг которого вращаются остальные фигуристы. В совокупности создается впечатление вращающегося колеса, линии из фигуристов в котором являются спицами. В каждой спице должно быть как минимум по три (3) фигуриста. Центры спиц могут быть, или могут не быть соединены друг с другом хватом.

**Block step Sequence BSS** Дорожка Шагов в Блоке Члены команды формируются в Блок с хватом, и при этом выполняют дорожку шагов. При этом в Блоке должно быть, как минимум, три (3) линии, с как минимум тремя (3) фигуристами в каждой линии.

**Circle Step sequence CSS** Дорожка Шагов в Круге Члены команды формируются в Круг с хватом, или без хвата, и одновременно выполняют дорожку шагов. Допустим только один (1) Круг. Диаметр круга может меняться, направление вращения круга меняться не может.

Черты элементов синхронного катания

**Step Sequences ss** Дорожка шагов Комбинация/серия различных поворотов, таких как тройка, скобка, чоктау, крюк, выкрюк, петля, моухок, твизл, и соединительных шагов, таких как беговой, шассе, кросс-ролл, перетяжка, зубцовые шаги, маленькие подпрыжки, танцевальные прыжки. Все фигуристы должны одновременно выполнять одинаковые повороты, соединительные шаги, двигаясь при этом в одном направлении движения и используя одинаковые ребра. Два беговых вподряд завершат дорожку шагов.

**Free Skating Moves fm** Движения произвольного катания К движениям произвольного катания относятся выпады, спирали, хидроблэйддинг, Ина Бауэр, пистолетик, кораблик, вариации спиралей, бильман (спираль), шарлотта.

**Free Skating Elements fe** Элементы произвольного катания К элементам произвольного катания относятся прыжки, прыжки с помощью партнера, парные поддержки, групповые поддержки, вращения, парные вращения, парный циркуль, аксель, бабочка, комбинация прыжков, каскады.

**Point of intersection pi** Точка пересечения Точка пересечения — это определенная точка, в которой фигуристы пересекаются друг с другом (проходят мимо друг друга). В случае коллапсирующего пересечения (квадрат, треугольник), точкой пересечения является область, в которой большинство фигуристов прошла примерно 1/2 пути с начала пересечения.

Дополнительные черты элементов синхронного катания

**Back to Back Preparation and Approach** Подготовка и приближение спиной Спина фигуристов (включая плечи и бедра) должны быть повернуты к точке пересечения. Фигуристы могут скользить как вперед, так и назад. Когда фигуристы скользят спиной но их плечи повернуты лицом к точке пересечения, тогда подготовка и приближение спиной не будут засчитаны.

**Body Movement** Движение тела Движение тела — это видимые движения частей тела (рук, ног, головы, корпуса) в такт музыки во время исполнения поворотов и соединительных шагов. Корпус должен значительно сместиться относительно вретикальной оси и должно быть заметно, что это движение влияет на балансирование фигуриста на коньках.

**Change of Rotational Direction** Смена направления вращения Это относится к вращательным элементам, таким как круг и колесо. И означает изменение направления вращения с "по часовой стрелке" на "против часовой стрелки", или наоборот. Смена направления вращения должна быть выполнена всеми спортсменами одновременно, при этом все фигуристы должны использовать одинаковые шаги, повороты, хват.

**Change of Configuration** Смена конфигурации Это движение, во время которого фигуристы меняют свое положение относительно друг друга в фигуре.

**Interacting Lines** Взаимодействующие линии Это действие, в результате которого две линии меняют свое положение относительно друг друга.

**Interacting and Pivoting Line** Взаимодействующие и вращающиеся линии Это две линии, которые, вращаясь, должны поменяться местами относительно друг друга. Обе линии должны совершить вращение как минимум на 180°. Вращение должно происходить одновременно с взаимодействием. Обе линии должны проходить рядом друг с другом, меняться местами и при этом оставаться под углом 90° относительно друг друга. Все фигуристы должны выполнять одинаковые шаги, повороты, двигаться в одном направлении движения и использовать одинаковый хват.

**Pivoting** Пивотинг Продолженное действие, во время которого такие элементы как блок, или линия вращаются вокруг воображаемого центра как минимум на 180°. центр вращения может меняться и перемещаться вдоль линий. Все

фигуристы должны выполняться одинаковые шаги, повороты, двигаясь в одном направлении на одинаковых ребрах и используя одинаковый хват.

**Travel Смещение** Это действие, во время которого вращательные элементы, такие как круг и колесо, продвигаются в выбранном направлении по льду на необходимую дистанцию. Вращение и смещение должны происходить одновременно. Рисунок смещения может быть по прямой, или по дуге. Все фигуристы должны выполняться одинаковые шаги, повороты, двигаясь в одном направлении на одинаковых ребрах и используя одинаковый хват.

**Retrogression Ретрогрессия** Это обратное движение во время которого команда показывает движение в противоположную сторону от первоначально заданного. Команда должна показать обратное движение перед тем как продолжить движение в первоначальном направлении (допустимо небольшое отклонение от заданной оси или начала обратного движения).

**Mirror image Pattern Зеркальный рисунок** Когда две части команды используют разное направление движения (по часовой стрелке и против часовой стрелке). Зеркальный рисунок может использоваться во время Дорожки шагов (кроме дорожки шагов в круге), в Блоке, Круге, Линии, во время Движений по полю, Движений в Изоляции, Парном Элементе и в Колесе, но только в Произвольной Программе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

**КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО СИНХРОННОМУ КАТАНИЮ.**

| Спортивная дисциплина | Уровень исполнения  | Программа               | Пол. возраст   | Время выполнения программ(мин.,сек.)= - 10 сек. | Коэффициент компонент | Перечень элементов  |
|-----------------------|---|-------------------------|----------------|---|-----------------------|---|
| Синхронное катание    | Присваивается с 10 лет<br><br>II спортивный разряд<br><br>«Преновисы» | Произвольная программа: | Юноши, девушки | 3,30  | 1,7                   | <p>Хорошо сбалансированная программа состоит из 6 элементов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Элемент <b>Пересечение</b> (точка пересечения не засчитывается).</li> <li>2.Линейный элемент - <b>Линия</b></li> <li>3.Элемент с пивотом - <b>Блок</b></li> <li>4.Вращающийся элемент - <b>Колесо</b></li> <li>5.Перемещающийся элемент - <b>Круг</b></li> <li>6.На выбор 1 (один) элемент из списка: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Креативный элемент</li> <li>- Комбинированный элемент</li> </ul> </li> </ol> <p>Предписано минимум три различных распознаваемых хвата. В программу могут быть включены другие элементы, как связующие и должны быть оценены судьями в оценке за интерпретацию. Эти элементы необходимо прописать в программном листе, как связующий элемент(TRAN). Судьями оцениваются три компонента программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Скольжение</li> <li>2.Представление.</li> <li>3.Интерпретация</li> </ol> <p>Команда должна состоять из 12 - 16 человек с максимальным количеством запасных 4 человека.</p> |
|                       | Присваивается с 11 лет<br><br>I спортивный разряд<br><br>«Новисы»     | Произвольная программа  | Юноши, девушки | 3.30  | 1.0                   | <p>Хорошо сбалансированная программа состоит из 7 элементов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Элемент <b>Пересечение</b>.</li> <li>2.Элемент <b>Движение</b></li> <li>3.Элемент <b>Без хвата</b></li> <li>4.Элемент с пивотом -<b>Блок</b></li> <li>5.<b>Перемещающийся</b> элемент - <b>Круг</b></li> </ol> <p>Плюс на выбор по 1 (одному) элементу из каждой группы</p> <p><b>Группа А</b><br/> <b>Вращающийся элемент</b> — Колесо<br/> <b>Линейный элемент</b> — Линия</p> <p><b>Группа Б</b><br/> <b>Креативный элемент</b><br/> <b>Комбинированный элемент</b></p> <p>Предписано минимум три различных распознаваемых хвата. Судьями оценивается пять компонентов программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Скольжение.</li> <li>2.Исполнение</li> <li>3.Переходы</li> <li>4.Интерпретация.</li> <li>5.Хореография/композиция</li> </ol> <p>Команда должна состоять из 16 человек, с максимальным количеством запасных 4 человека.</p>  |

|  |                           |                        |                  |         |  |
|--|---------------------------|------------------------|------------------|---------|--|
|  | Присваивается с 12 лет    | Короткая программа     | Юноши, девушки   | До 2,50 | <p>В соответствии с требованиями международной федерации для юниоров, юношей и девушек:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Элемент <b>Пересечение</b></li> <li>2. Элемент <b>Движения</b></li> <li>3. Элемент <b>Без Хвата</b></li> <li>4. Элемент с <b>Пивотом - Блок</b></li> <li>5. <b>Перемещающийся</b> элемент - <b>Колесо</b></li> </ol>   |
|  | Кандидат в мастера спорта | Произвольная программа | Юноши, девушки   | 4,00    | <p>В соответствии с требованиями международной федерации для юниоров, юношей и девушек:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Элемент <b>Пересечение</b></li> <li>2. Элемент <b>Движения</b></li> <li>3. Элемент <b>Без Хвата</b></li> <li>4. Элемент с <b>Пивотом - Линия</b></li> <li>5. <b>Перемещающийся</b> Элемент - <b>Круг</b></li> <li>6. Элемент на выбор <b>Группа А:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Линейный</b> Элемент - <b>Блок</b></li> <li>– <b>Вращающийся</b> Элемент - <b>Колесо</b></li> </ul> </li> <li>7. Элемент на выбор <b>Группа Б:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Элемент <b>Движения</b></li> <li>– <b>Парный</b> Элемент</li> <li>– Элемент <b>Синхронное вращение</b></li> </ul> </li> <li>8. Элемент на выбор <b>Группа С:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Креативный</b> Элемент</li> <li>– <b>Комбинированный</b> Элемент</li> </ul> </li> </ol>   |
|  | «Юниоры»                  |                        |                  |         |  |
|  | Присваивается с 14 лет    | Короткая программа     | Мужчины, женщины | До 2,50 | <p>В соответствии с требованиями международной федерации для взрослых, мужчин и женщин:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Элемент <b>Пересечение</b></li> <li>2. Элемент <b>Движения</b></li> <li>3. Элемент <b>Без Хвата</b></li> <li>4. Элемент с <b>Пивотом - Блок</b></li> <li>5. <b>Перемещающийся</b> элемент - <b>Колесо</b></li> </ol>   |
|  | Мастер спорта России      | Произвольная программа | Мужчины, женщины | 4,30    | <p>В соответствии с требованиями международной федерации для взрослых, мужчин и женщин:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Элемент <b>Групповая Поддержка</b></li> <li>2. Два (2) различных <b>Пересечения</b></li> <li>3. Элемент <b>Движения</b></li> <li>4. Элемент <b>Без Хвата</b></li> <li>5. Элемент с <b>Пивотом - Линия</b></li> <li>6. <b>Перемещающийся</b> Элемент - <b>Круг</b></li> <li>7. Элемент на выбор <b>Группа А:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Линейный</b> Элемент - <b>Блок</b></li> <li>– <b>Вращающийся</b> Элемент - <b>Колесо</b></li> </ul> </li> <li>8. Элемент на выбор <b>Группа Б:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Элемент <b>Движения</b></li> <li>– <b>Парный</b> Элемент</li> <li>– Элемент <b>Синхронное вращение</b></li> </ul> </li> <li>9. Элемент на выбор <b>Группа С:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Креативный</b> Элемент</li> <li>– <b>Комбинированный</b> Элемент</li> </ul> </li> </ol> |
|  | «Сеньоры»                 |                        |                  |         |  |



**История.** Зарождение нового вида спорта 1956 год – неофициальный год рождения синхронного катания на коньках в США. 2000 год – первый Чемпионат Мира по синхронному катанию на коньках. 2006 год – 50-ый юбилейный год рождения синхронного катания на коньках. Отчёт идёт от 1956 года, когда в городе Энн-Арбор американского штата Мичиган, д-р Ричард Портер поставил перед группой девушек, выступавших в перерывах хоккейных матчей, конкретную задачу, а именно: добиться слаженности и синхронности движений участниц представления.

1989 году состоялся первый международный чемпионат по синхронному катанию на коньках. Надо отметить, что он прошёл в Европе, в Швеции. Ещё через 5 лет самая главная спортивная организация фигуристов мира - Международный союз фигурного катания (ISU) – официально утвердил синхронное катание своей пятой самостоятельной дисциплиной, наряду с одиночным (мужским и женским), парным катанием и танцами на льду. В 1996 году в Бостоне (США) прошли соревнования за Всемирный кубок по синхронному катанию. Первый же Чемпионат Мира состоялся в 2000 году также в США, в г. Миннеаполис, штат Миннесота. И в этом первом Чемпионате Мира по синхронному катанию на коньках приняла участие российская команда – петербургский «Парадиз». Исторические центры развития вида спорта - Самара 1990 год стал годом образования ПЕРВОЙ российской команды по синхронному катанию на коньках. Сохраняется и характерная для самарских команд традиция: в составе представлены, как девушки-спортсменки, так и юноши- спортсмены, что не противоречит правилам, и придаёт дополнительные краски в картину катания. Фигуристы с берегов Волги стали не только зачинателями синхронного катания в России, но и выиграли шесть первых мест на чемпионатах страны «сеньоров». Юниорская команда синхронного катания из Екатеринбурга (КМС) начиная с 2001 г. неизменно возглавляет список сильнейших команд страны. Питерский «Парадиз» достойно борется с сильнейшими дружинами мировых лидеров синхронного катания на чемпионатах мира. Наивысшее достижение команды 3-ое место на ЧМ 2015 г., в г. Гамильтон Канада.

### **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

12. Примерная программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М., 2006.
13. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: метод. Рекомендации. - Малаховка, 1987.
14. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983.
15. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989.

5. Материалы всероссийского семинара по синхронному катанию на коньках. 2011г