

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Молодогвардейская ул., 119, г. Самара, Россия, 119,  
тел. \ факс: 3336743, e-mail: fkds10@mail.ru

Принято на заседании  
Совета Школы  
МБУ ДО «ДЮСШ № 10» г.о. Самара  
Протокол № 8 от 13 августа 2021 г.



Утверждено  
Директор МБУ ДО  
«ДЮСШ № 10» г.о. Самара  
А.В.Справчиков  
13 августа 2021 г.

## Учебная программа

Дополнительная предпрофессиональная программа  
спортивной подготовки  
«Одиночное катание на коньках»  
(срок реализации – 14 лет)  
(для детей 5-12 лет)

Составили:  
Волкова К.С., Жаркова О.Е., Кузина И.Е., Сотников М.И.,  
Терентьева Е.А., Юнусова Е.М.  
тренеры-преподаватели МБУ ДО ДЮСШ №10 г.о. Самара

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

Самара  
2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса
  - 1.2. Режимы работы
  - 1.3. Условия зачисления в МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара и перевода воспитанников на следующие годы обучения этапов многолетней подготовки
2. Учебный план
3. Методическая часть
  - 3.1. Пояснительная записка
  - 3.2. Организационно-методические указания
  - 3.3. Содержание занятий на различных этапах подготовки
    - 3.3.1. Этап начальной подготовки
    - 3.3.2. Учебно-тренировочный этап
    - 3.3.3. Этап спортивного совершенствования
  - 3.4. Содержание и методика работы по предметным областям
    - 3.4.1. Теоретическая подготовка
    - 3.4.2. Воспитательная работа
    - 3.4.3. Психологическая подготовка
    - 3.4.4. Восстановительные средства и мероприятия
    - 3.4.5. Инструкторская и судейская практика
  - 3.5. Календарный учебный график
4. Система контроля и зачетные требования
  - 4.1. Педагогический контроль (формы аттестации)
  - 4.2. Организация и проведение тестирования
  - 4.3. Врачебный контроль
  - 4.4. Единая всероссийская спортивная классификация
5. Перечень информационного обеспечения

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программа для Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа №10 городского округа Самара (далее МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара) разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Письма Заместителя Министра Министерства спорта Российской Федерации № ЮН-04-10/4409 от 30.07.2013, Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Учебная программа рассчитана для обучения в группах начальной подготовки (далее ГНП) на 3 года и для учебно-тренировочных групп (далее УТГ) на 5 лет, а также для групп спортивного совершенствования (далее ГСС) на 3 года.

Численный состав воспитанников, максимальный объем учебно-тренировочной работы устанавливается администрацией МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара согласно Муниципальному заданию МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара, утвержденному администрацией городского округа Самара.

Таблица 1

**Численный состав воспитанников, максимальный объём учебно-тренировочной работы, требования по подготовке воспитанников МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара**

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Объем учебно-тренировочной работы: часов в неделю	Наполняемость групп		Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
			мин.	макс.	
НП-1	5 - 6	6	15	30	Выполнение нормативов ОФП. Без разряда
НП-2	6	9	12	24	Выполнение нормативов ОФП. Разряд «Юный фигурист»
НП-3	6 - 7	9	12	24	Выполнение нормативов ОФП. Разряд «Юный фигурист»
УТГ-1	7 - 8	12	10	20	Выполнение нормативов ОФП. 3 юношеский разряд
УТГ-2	8-9	14	устанавливается учреждением	20	Выполнение нормативов ОФП. 2 - 3 юношеский разряд
УТГ-3	9-11	16		16	Выполнение нормативов ОФП. 1 -2 юношеский разряд, 2 спортивный разряд
УТГ-4	10-12	18		16	Выполнение нормативов ОФП. 1 юношеский - 1 спортивный разряд

УТГ-5	11-13	20		16	Выполнение нормативов ОФП. 1 разряд – КМС на конец года
ГСС-1	12	24	уста навл ивае тся учре жден ием	14	Выполнение нормативов ОФП. КМС - подтверждение
ГСС-2	12	28		12	Выполнение нормативов ОФП. КМС - подтверждение
ГСС-3	12	28		12	Выполнение нормативов ОФП. КМС - подтверждение, выполнение МС

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности фигуристов на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Настоящая программа является документом, который определяет стратегию подготовки способных юных спортсменов. Основным критерием для продолжения занятий фигурным катанием является выполнение спортсменами контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовленности, а также их положительная динамика и анализ выполнения учебной программы.

Выполнение задач общеобразовательной предпрофессиональной программы по фигурному катанию на коньках на высоком профессиональном уровне требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому на первых этапах начальной специализации фигуристов в группах начальной подготовки 1-2 годов обучения развитие специальных физических качеств является одной из основных задач. Углубленная тренировка в фигурном катании на коньках – в учебно-тренировочных группах 2-5 годов обучения, совершенствование и реализация индивидуальных возможностей спортивного мастерства – в группах спортивного совершенствования происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на соответствующем этапе многолетней тренировки в соответствии с рекомендуемым Федеральным стандартом спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках.

Специально-техническая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография, акробатика, гимнастические упражнения, упражнения на батуте, на специфических тренажерах и других технических устройствах необходимых для целенаправленной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы

знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинг в спорте.

## **1. 2. РЕЖИМ РАБОТЫ**

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Учебно-тренировочный этап формируется из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущих этапах и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных экзаменов по общефизической и специально-технической подготовке.

На этап спортивного совершенствования отбираются фигуристы, выполнившие нормативы спортивного разряда Кандидата в мастера спорта в одиночном катании. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

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

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

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

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

Основными формами учебно-тренировочной работы МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара являются: групповые, индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера.

### **1.3. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В МБУ ДО «ДЮСШ №10» Г.О. САМАРА И ПЕРЕВОДА ВОСПИТАННИКОВ НА СЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

В МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара принимаются дети в возрасте от 5 до 18 лет. Возрастные ограничения не распространяются на:

- кандидатов, резерв и членов сборных команд страны;
- мастеров спорта;
- кандидатов в мастера спорта до 21 лет в одиночном катании, если спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа спортивного мастерства.

В группы начальной подготовки зачисляются дети 5-9 лет, желающие заниматься фигурным катанием, не имеющие медицинских противопоказаний, с предоставлением справки от врача- педиатра по месту жительства.

В учебно-тренировочные группы зачисляются спортсмены от 6 до 17 лет, выполнившие требования от 3 юношеского до 1 взрослого разряда (комплекуются из числа одаренных и способных детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической подготовке) (далее ОФП) и специальной физической подготовке (далее СФП), допуск врачебно-физкультурного диспансера.

В группы спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) разряд «Кандидат в мастера спорта», возраст не менее 10 лет, имеющие допуск врачебно-физкультурного диспансера.

При приеме детей в МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара администрация обязана ознакомить родителей (законных представителей) с Уставом, лицензией на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами, с учебно-программной документацией, со свидетельством о государственной регистрации и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательного процесса МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара.

Набор в группы начальной подготовки осуществляется с 15 августа текущего года.

Зачисление воспитанников в учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования, осуществляется на основании контрольно-переводных нормативов по решению тренерского совета, с допуском врачебно-физкультурного диспансера.

Зачисление в группы проводится на основании приказа МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара на учебный год с 1 сентября.

Перевод воспитанников (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки осуществляется решением тренерского совета на основании стажа занятий, прохождения промежуточной аттестации, выполнения контрольных нормативов ОФП и СФП, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Воспитанникам, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе, но не более одного года.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара рассчитан для обучения воспитанников в группах начальной подготовки на 3 года, для учебно-тренировочных групп на 5 лет, групп спортивного совершенствования на 3 года.

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

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов начальной подготовки (группы начальной подготовки до 1 года), а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

На этапе углубленной подготовки (учебно-тренировочные группы) значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают до 40 до 55 % за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 20 до 10 %, а специальной от 40 до 35 %.

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

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

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий, включая 6 недель восстановительных мероприятий.

**План часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий  
МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		НП		УТ				СС	
		1	2-3	1-2	3	4	5	1	2-3
1.	Общая и специальная физическая подготовка	99	100	100	100	120	140	180	200
2.	Хореография	-	-	100	100	100	120	120	130
3.	Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках	172	294	320	443	546	590	736	890
4.	Теоретическая подготовка	2	12	15	22	28	28	28	28
5.	Контрольно-переводные экзамены	1	4	5	6	6	8	10	10
6.	Контрольные соревнования	2	5	5	7	8	10	10	10
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	7	12	20	24	20	20
8.	Восстановительные мероприятия	36	53	72	90	108	120	144	168
9.	Общее количество часов	312	468	624	780	936	1040	1248	1456

Основными формами учебно-тренировочной работы в МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, 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 урока в качестве помощника тренера.

Работа в МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара требует обязательного привлечения на этапах углубленной спортивной подготовки 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.

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

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

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

Важным разделом подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической 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 воспитанники проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 часов (6 раз в неделю по 3 часа).

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:**

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

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

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

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

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

Начало занятий в группах спортивного совершенствования подразумевает более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства, выполнение разряда по программе кандидат в мастера спорта (далее КМС) и мастер спорта (далее МС).

Основной принцип построения работы в группах спортивного совершенствования – последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств для решения конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому воспитаннику.

На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в учебно-тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

На период обучения в группах спортивного совершенствования составляются индивидуальные перспективные планы. 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.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

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

Годичный цикл подготовки фигуристов в группах спортивного совершенствования имеет 3-4 периода в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

- 1 период – общеподготовительный;
- 2 период – специально-подготовительный или предсоревновательный;
- 3 период – соревновательный;
- 4 период – переходный.

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

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

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

1. Работа над совершенствованием элементов.
2. Вкатывание произвольной программы.
3. Вкатывание короткой программы.

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

III период – **соревновательный**, основной задачей которого является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

IV период – постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

**Планы – графики распределения учебных часов  
для групп МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара**

Таблица 3

**План-график распределения учебных часов  
на 52 недели для групп начальной подготовки 1-го года обучения**

Разделы подготовки	месяцы												всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	8	4	4	4	4	4	6	8	-	-	6	54
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	6	8	6	9	9	6	6	8	-	-	9	71
Специальная техническая подготовка (СТП)	14	14	14	14	14	14	14	14	12	-	10	12	146
Хореография	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Теоретическая подготовка	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Контрольно-переводные экзамены	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Контрольные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия										28	8		36
<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>312</b>

Таблица 4

**План-график распределения учебных часов  
на 52 недели для групп начальной подготовки 2-3 года обучения**

Разделы подготовки	месяцы												всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	6	6		6	6	6	6	6	-	4	6	58
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	7	6	6	6	6	6	6	6	-	4	6	65
Специальная техническая подготовка (СТП)	26	24	24	26	26	26	26	26	24	-	10	26	264
Хореография	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Теоретическая подготовка	2	1	2	2	-	-	1	1	1			2	12
Контрольно-переводные экзамены	2								2				4

Контрольные соревнования			2			1		2					5
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия										36	18		54
<b>Итого</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>462</b>

Таблица 5

**План-график распределения учебных часов  
на 52 недели для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения**

Разделы подготовки	месяцы												всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	7	7	7	7	7	7	7	7	-	3	7	72
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	7	7	7	7	7	7	7	7	-	3	7	72
Специальная техническая подготовка (СТП)	28	27	27	28	28	27	28	27	27	-	9	28	284
Хореография	9	8	8	9	8	8	9	8	9	-	8	8	92
Теоретическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	-	1	-	-	2	15
Контрольно-переводные экзамены	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	1	5
Контрольные соревнования	-	-	2	-	1	-	-	1	1	-	-	-	5
Инструкторская и судейская практика	1	1	-	-	1	2	-	1	1	-	-	-	7
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	48	24	-	72
<b>Итого</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>624</b>

Таблица 6

**План-график распределения учебных часов  
на 52 недели для учебно-тренировочных групп 3 года обучения**

Разделы подготовки	месяцы												всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	6	7	7	7	7	7	6	6	-	2	7	68
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	7	7	7	7	7	7	6	7	-	3	7	71
Специальная техническая подготовка (СТП)	40	40	39	40	40	40	40	39	39	-	15	40	412
Хореография	9	8	8	9	8	8	9	8	9	-	8	8	92

Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	22
Контрольно-переводные экзамены	2	–	–	–	–	–	–	2	2	–	–	–	6
Контрольные соревнования	1	–	2	–	–	–	–	2	2	–	–	–	7
Инструкторская и судейская практика	2	2	1	2	2	2	1	–	–	–	–	–	12
Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	60	30	–	90
<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>67</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>780</b>

Таблица 7

**План-график распределения учебных часов  
на 52 недели для учебно-тренировочных групп 4 года обучения**

Разделы подготовки	месяцы												всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	8	8	8	8	8	7	7	–	4	8	80
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	9	10	9	10	9	10	9	10	–	4	10	99
Специальная техническая подготовка (СТП)	47	47	47	47	47	47	47	47	47	–	17	47	487
Хореография	9	10	9	9	9	9	9	9	9	–	9	9	100
Теоретическая подготовка	4	4	2	2	2	2	2	3	3		2	2	28
Контрольно-переводные экзамены	2	–	–	–	–	–	–	2	2	–	–	–	6
Контрольные соревнования	2	–	2	2	2	–	–	–	2	–	–	–	10
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	–	–	–	2	2	18
Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	72	36	–	108
<b>Итого</b>	<b>82</b>	<b>79</b>	<b>80</b>	<b>79</b>	<b>80</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>80</b>	<b>72</b>	<b>74</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

Таблица 8

**План-график распределения учебных часов  
на 52 недели для учебно-тренировочных групп 5 года обучения**

Разделы подготовки	месяцы												всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	–	5	8	85
Специальная физическая	9	9	8	8	8	9	9	8	8	–	8	9	93

подготовка (СФП)													
Специальная техническая подготовка (СТП)	54	54	54	54	54	54	54	54	53	–	13	54	<b>552</b>
Хореография	9	10	11	10	12	12	11	11	10	-	10	14	<b>120</b>
Теоретическая подготовка	4	4	2	2	2	2	2	3	3		2	2	<b>28</b>
Контрольно-переводные экзамены	2	–	–	2	–	–	–	2	2	–	–	–	<b>8</b>
Контрольные соревнования	–	2	2	2	2	–	–	–	2	–	–	–	<b>10</b>
Инструкторская и судейская практика	3	2	2	2	2	2	2	2	3	–	2	2	<b>24</b>
Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	80	40	–	<b>120</b>
<b>Итого</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>89</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>89</b>	<b>1040</b>

Таблица 9

**План-график распределения учебных часов  
на 52 недели для групп спортивного совершенствования 1-го года  
обучения**

Разделы подготовки	месяцы												всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	–	9	9	<b>99</b>
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	–	9	9	<b>99</b>
Специальная техническая подготовка (СТП)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	–	18	70	<b>718</b>
Хореография	9	10	11	10	12	12	11	11	10	-	10	14	<b>120</b>
Теоретическая подготовка	4	4	2	2	2	2	2	3	3		2	2	<b>28</b>
Контрольно-переводные экзамены	2	–	–	1	–	–	–	1	3	–	1	2	<b>10</b>
Контрольные соревнования	–	2	2	2	2	–	2	–	–	–	–	–	<b>10</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	–	–	2	<b>20</b>
Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	96	48	–	<b>144</b>
<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>106</b>	<b>1248</b>

**План-график распределения учебных часов  
на 52 недели для групп спортивного совершенствования 2-3-го  
годов обучения**

Разделы подготовки	месяцы												всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	–	11	11	121
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	–	9	12	129
Специальная техническая подготовка (СТП)	82	81	81	82	81	81	81	82	81	–	26	82	840
Хореография	11	12	11	12	12	12	11	11	12	-	12	14	130
Теоретическая подготовка	4	2	2	2	2	4	2	3	3		2	2	28
Контрольно-переводные экзамены	2	2	–	–	–			2	2	–	–	2	10
Контрольные соревнования	–	2	2	2	2	–	2	–	–	–	–	–	10
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	–	–	2	20
Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	112	56	–	168
<b>Итого</b>	<b>124</b>	<b>122</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>122</b>	<b>123</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>124</b>	<b>112</b>	<b>116</b>	<b>123</b>	<b>1456</b>

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфичных для конкретных этапов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 52 недели.

В разделе «Учебный план» приводятся данные о соотношении различных видов подготовки по годам обучения.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования представлены планы-графики распределения учебных часов в зависимости от подготовленности спортсменов, уровня их физического развития.

В разделе 4.1. «Педагогический контроль» даны конкретные контрольно-переводные нормативы, требования к спортивной квалификации спортсменов даны в разделе 4.4.

В разделе 4.3. «Врачебный контроль» даны рекомендации по направленности тренировочных нагрузок, определению физической работоспособности с помощью тестов.

В разделе 3.4.1. «Теоретическая подготовка» представлены основные темы бесед и лекций, которые тренер-преподаватель должен провести с юными спортсменами для формирования у них здорового образа жизни и любви к своей Родине.

В разделах 3.4.2. и 3.4.3. «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 фигурным катанием на коньках.

В разделе 3.4.4. «Восстановительные средства и мероприятия» приводятся данные о средствах, направленных на восстановление организма спортсменов после тренировочных нагрузок.

## **3.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Учебный материал программы распределён в определенной последовательности с учётом возрастных особенностей воспитанников. Подготовка должна осуществляться на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки.
2. Неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается объём специальной физической подготовки (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.
3. Неуклонный рост объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.
4. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

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

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

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

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у женщин и мужчин (см. таблицу 11).

Таблица 11

**Сенситивные (благоприятные) периоды  
развития двигательных качеств**

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

**3.3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ  
ПОДГОТОВКИ  
(ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ)**

**3.3.1. ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Этот этап рассчитан на 3 года. На первом году занятий в группах НП объем работы составляет 312 часов, а на втором году он значительно увеличивается. Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения (далее ОРУ). К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество.

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

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

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

Тренер-преподаватель составляет план учебно-тренировочных занятий для всей группы начальной подготовки.

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым

условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

### 3.3.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

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

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

Основными задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

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

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между общей физической подготовкой, специальной физической подготовкой и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется специально-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

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

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

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций.

Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

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

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

На третьем году занятий в учебно-тренировочных группах создаются группы фигуристов, начинающих специализацию и в синхронном катании. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основная работа тренера со спортсменами направлена на изучение, освоение и совершенствование техники исполнения специфических движений для синхронного катания.

### **3.3.3. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Этап спортивного совершенствования. Его задачами являются:

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

Работа на этапе спортивного совершенствования осуществляется тренером-преподавателем по индивидуальным планам на каждого воспитанника.

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-одиночников. Для представителей парного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень специально-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления.

Ледовая подготовка для фигуристов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной

разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

На первом году обучения, на этом этапе фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ разряда КМС, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкруков, скоб.

Второй год обучения предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков МС.

Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду.

Таблица 12

**Показатели  
соревновательной нагрузки (в часах) в годичном цикле подготовки**

№ п/п	виды соревнований	этапы подготовки							
		НП		УТГ				СС	
		1 год	2-3 год	1-2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2-3 год
1	контрольные	2	4	5	6	6	8	10	10
2	отборочные		2	1	2	3	4	4	4
3	основные	2	2	2	3	3	4	4	4

**3.4. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ  
ОБЛАСТЯМ**

**3.4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в

паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

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

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине, к школе и гордости за неё. Уважать своих товарищей по группе и коллектив преподавателей школы.

В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица 13

### План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	НП
2.	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России, в СССР, российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.	Весь период подготовки.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	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. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата	Весь период подготовки.

		<p>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>	
4.	<p>Личная и общественная гигиена.</p> <p>Закаливание организма.</p>	<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. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).</p> <p>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> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.</p> <p>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. Одежда фигуриста.</p>	<p>Весь период подготовки.</p>
5.	<p>Правила поведения во Дворцах спорта и спортивных сооружений.</p>	<p>Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.</p>	<p>НП</p>
6.	<p>Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.</p>	<p>Соблюдение правил поведения.</p> <p>Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.</p> <p>Предупреждение спортивных травм.</p> <p>Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.</p> <p>Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.</p>	<p>НП, УТГ</p>

		Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.	НП, УТГ
8.	Правила организации и проведения соревнований.	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.	УТГ
9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.	УТГ свыше двух лет
10.	Физическая подготовка.	Характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.	УТГ свыше двух лет
11.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы

### 3.4.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

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. Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью. Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренера, но и школы, семьи и общественности.

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 юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого воспитанника. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияют спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

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 у юных спортсменов. 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. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

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

В процессе учебно–тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое 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. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы и т.д.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;

- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным 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.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.).

### **3.4.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных 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 юного 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 юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

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

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

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

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В этих дополняющих факторах основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

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.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

**Педагогические средства восстановления** являются основными и предусматривают:

- 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.;

- оптимальную организацию и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

- рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и

активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;

- обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений.

- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса.

**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; различные методики приема банных процедур.

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 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 применяются средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор» и т.д.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

### **3.4.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

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

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

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

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

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

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

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить воспитанников самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в

зале и отдельно на льду. Необходимо научить воспитанников самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Воспитанники этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими воспитанниками, помогать воспитанникам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Воспитанники ГСС должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в МБОУ ДОД ДЮСШ №10 г.о. Самара в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

### 3.5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 1. Продолжительность учебного года в МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара

Начало учебного года – 01 сентября

Начало учебных занятий – 01 сентября

Окончание учебных занятий – 31 августа.

Продолжительность учебного года – 52 недели (из них 46 недель непосредственно учебно-тренировочных занятий, 6 недель восстановительные мероприятия (по индивидуальному плану активного отдыха).

Таблица 14

	1 полугодие		Зимние праздники	2 полугодие		Летние каникулы	Всего в год
	01.09.- 31.12.	18 нед.		01.01.- 08.01.	09.01.- 31.05 14.07- 31.08.		
Начальная подготовка	01.09.- 31.12.	18 нед.	01.01.- 08.01.	09.01.- 31.05 14.07- 31.08.	21 нед. 7 нед	01.06.- 13.07.	46 нед.
Учебно-тренировочные группы	01.09.- 31.12.	18 нед.	01.01.- 08.01.	09.01.- 31.05. 14.07- 31.08	21 нед. 7 нед	01.06.- 13.07.	46 нед.
Группы спортивного совершенствования	01.09.- 31.12.	18 нед.	01.01.- 08.01.	09.01.- 31.05. 14.07- 31.08	21 нед. 7 нед	01.06.- 13.07.	46 нед.

Период прохождения летних каникул может меняться в зависимости от плана-графика каждой группы, но обязательно в количестве 6 недель.

## **2. Регламент образовательного процесса:**

Продолжительность учебной недели – 6 дней. Занятия для воспитанников составляют:

Группа начальной подготовки 1 года обучения 6 часов в неделю – 3 раза в неделю.

Группа начальной подготовки 2,3 год обучения 9 часов в неделю - 4 раза в неделю.

Учебно-тренировочная группа 1 года обучения 12 часов в неделю – 6 раз в неделю.

Учебно-тренировочная группа 2 года обучения 14 часов в неделю – 6 раз в неделю.

Учебно-тренировочная группа 3 года обучения 16 часов в неделю – 6 раз в неделю.

Учебно-тренировочная группа 4 года обучения 18 часов в неделю – 6 раз в неделю.

Учебно-тренировочная группа 5 года обучения 20 часов в неделю – 6 раз в неделю.

Группа спортивного совершенствования 1 года обучения 24 часа в неделю – 6 раз в неделю.

Группа спортивного совершенствования 2 года обучения 28 часов в неделю – 6 раз в неделю.

Группа спортивного совершенствования 3 года обучения 28 часов в неделю – 6 раз в неделю

## **3. Продолжительность занятий:**

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара не позднее 01 сентября.

Продолжительность занятия исчисляется в академических часах по 45 минут, перерыв 15 минут для отдыха детей между каждым занятием.

## **4. Нормативный срок обучения:**

11 лет

## **5. Режим работы учреждения в праздничные дни:**

В школе установлена шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем у тренеров-преподавателей (за исключением директора, заместителя директора, главного бухгалтера, инструктора-методиста, у которых установлена пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями в субботу и воскресенье, с полной отработкой при пятидневной рабочей неделе с 9.00 до 18.00, с перерывом в 1 час).

Режим рабочего времени тренеров-преподавателей устанавливается в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий с учётом этапа подготовки групп и учебного плана работы МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара. Время начала и окончания работы тренеров-преподавателей регламентируется расписанием учебно-тренировочных занятий, утвержденным директором школы. Учебно-тренировочные занятия воспитанников МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара проходит с 8.00 до 20.00.

Работа Администрации и тренерско-преподавательского состава школы в нерабочие и праздничные дни в соответствии с Постановлениями РФ и согласно Законодательства РФ:

январь- Новый Год

февраль- День защитника Отечества

март- Международный женский день

май- Праздник весны и труда

июнь- День России

ноябрь- День народного единства.

#### **6. Продолжительность каникул:**

Каникулярное время носит гибкий характер и определяется согласно Уставу МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара, учебного плана и плана-календаря физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. Допускается изменение форм занятий.

#### **7.Формирование групп начальной подготовки:**

с 15 августа по 01 сентября текущего года.

#### **8.Промежуточная аттестация:**

(проходит в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации воспитанников МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара на 2015-2016 учебный год):

- сдача контрольных нормативов при приёме в МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара - май, с 15 августа по 01 сентября;

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), специально-тактической подготовке (СТП) - октябрь, апрель;

- сдача переводных контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП)- май;

- сдача контрольных нормативов по специально-тактической подготовке (СТП), хореографии - апрель, май;

Хореографическая подготовка проходит в виде «зачёт-незачёт».

- зачёты по теоретической подготовке - в течение учебного года.

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

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

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

- результаты выступлений на соревнованиях – в тот же день

- выполнение спортивных разрядов – в течение учебного года

Окончательные сроки сдачи контрольных нормативов устанавливаются за две недели до проведения приказом директора МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара.

## **9.Итоговая аттестация:**

(проходит в соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара на 2015-2016 учебный год):

- отчисления и выпуск воспитанников – май.

Окончательные сроки сдачи итоговой аттестации устанавливаются за две недели до проведения приказом директора МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ (ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ)**

С целью проверки степени и уровня освоения образовательной программы МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара и перевода на следующий год и этап обучения, проводится текущий контроль и промежуточная аттестация воспитанников.

Сдача контрольно-переводных экзаменов, завершающая освоение этапа спортивной подготовки, является обязательной и проводится в порядке и в форме, которые установлены Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации воспитанников МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара.

К аттестации допускаются воспитанники, не имеющие академической задолженности и в полном объёме выполнившие учебный план по соответствующей программе по фигурному катанию на коньках МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара.

Воспитанники, получившие на аттестации неудовлетворительные результаты, на следующий этап обучения не переводятся (кроме воспитанников групп спортивного совершенствования). Но решением тренерского совета могут продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки не более одного раза. Воспитанники, не выполнившие требования повторно, отчисляются из МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара.

Воспитанники, не прошедшие аттестацию по уважительной причине, вправе пройти аттестацию в сроки, определяемые приказом директора МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара.

Воспитанники, не прошедшие (не явившиеся) аттестацию, отчисляются из Учреждения, как не выполнившие обязанностей по добросовестному освоению образовательной программы и выполнению учебного плана.

Воспитанникам, не прошедшим аттестации или получившим на аттестации неудовлетворительные результаты, а также воспитанникам, освоившим часть образовательной программы и (или) отчисленным из МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара, выдаётся справка об обучении или периоде обучения в Учреждении, классификационная книжка спортсмена-разрядника.

Требования по технико-тактической подготовке по фигурному катанию на коньках для воспитанников отделения одиночного катания МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара, критерии оценок специально-технической подготовленности и требования к спортивным результатам представлены в таблице 15.

Нормативы по общей физической подготовке, специальной физической

подготовке, хореографической подготовке для воспитанников отделения одиночного катания МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара представлены в таблицах 20-23.

Таблица 15

**Контрольно-переводные нормативы по спортивно-технической  
подготовленности воспитанников МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о.  
Самара  
(отделение одиночного катания на коньках)**

Группа	Разряд	Элементы			
		прыжки	вращения	скольжение	Спирали (Хореографические последовательности)
ГНП-1	Без разряда	Перекидной, любой одинарный прыжок (1T, 1S)	USp	Вальсовые тройки, скольжение перебежкой по восьмерке (вперед,назад)	Ласточка, пистолетик в связке назад наружу или в внутрь по кругу
ГНП-2	«юный фигурист» (2009 г.р.)	1Lo 1S каскад 1+1	USp	Тест на скольжение №1 “младшая группа» (дуги назад наружу, дуги назад внутрь со скрещением)	Спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги
ГНП-3	«юный фигурист» (2008 г.р.)	1F 1Lz каскад 1+1	волчек	Тест на скольжение №11 (Двукратные тройки вперед наружу, двукратные тройки вперед внутрь	Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов
УТГ-1	3 юношеский (2007 г.р.)	1A каскад с 1Lo 1F (1Lz)	CoSp1	Тесты на скольжение №10,№11 (определяется жеребьевкой)	Хореографич еская последовате льность
УТГ-2	2 юношеский (2006 г.р.)	1A прыжок в 2 оборота каскад 2+1 (с 2Lo,2F, 2Lz)	CoSp2	Тесты на скольжение №6,№7,№8,№9 (определяется жеребьевкой)	Хореографич еская последовате льность
УТГ-3	1 юношеский	2Lo	CoSp 3	Тесты на	Хореографич

	(2005 г.р.)	каскад 2+2 (с 2F или 2Lz)	Lsp (не ниже 3 или 4 уровня)	скольжение №1, №2,3, №6 (определяется жеребьевкой)	еская последовательность
УТГ-4	II спортивный (2004 г.р.)	2Lz каскад 2+2 (кроме 2S и 2T)	CcoSp 4 прыжок во вращение не ниже 3 уровня	Тесты на скольжение №4, №5 (определяется жеребьевкой)	Хореографическая последовательность
УТГ-5	I спортивный (2003 г.р.)	2A 2Lz каскад 2+2 (2F или 2Lz с 2Lo)	CcoSp 4 Lsp 4 чинян (юноши)	Дорожка шагов не ниже 1 уровня	Хореографическая последовательность
ГСС-1	КМС (2002 г.р.)	2A прыжок в 3 оборота каскад 2+2 (2F или 2Lz с 2Lo)	CcoSp 4	Дорожка шагов не ниже 2 уровня	Хореографическая последовательность
ГСС-2	КМС (2001 г.р. и старше)	2A прыжок в 3 оборота каскад 2A+любой прыжок в 2 оборота	FSSp 4 или чинчан 4	Дорожка шагов не ниже 3 уровня	Хореографическая последовательность
<b>НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА ЭЛЕМЕНТ</b>					

Таблица 16

**Критерии оценок специально-технической подготовленности фигуристов  
в одиночном катании на коньках**

Прыжковые элементы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. неожиданный / необычный / сложный заход</li> <li>2. чётко распознаваемые шаги / движения произв. кат. непосредственно перед прыжком</li> <li>3. трудная вариация позиции в воздухе / прыжок с «затяжкой» перед вращением</li> <li>4. хорошая высота и длина</li> <li>5. хорошая растяжка и приземление / необычный выезд</li> <li>6. хорошая плавность от въезда до выезда включая каскады / комбинации прыжков</li> <li>7. выполнение всего элемента без видимых усилий</li> </ol>
Вращения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. хорошая скорость или ускорение во время вращения</li> <li>2. способность быстро установить центровку вращения</li> <li>3. сбалансированность вращения во всех позициях</li> <li>4. явно большее, чем требуется, число оборотов</li> <li>5. хорошая, <u>сильная</u> позиция(и) (включая высоту, позицию в воздухе / <u>приземления</u> в прыжках во вращение)</li> <li>6. необычность и оригинальность</li> <li>7. хороший контроль во всех фазах вращения</li> </ol>
Дорожки шагов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. хорошие энергия и исполнение</li> <li>2. хорошая скорость или ускорение во время вращения</li> <li>3. хорошие ясность и точность движений</li> </ol>

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

5	4	3	2	1	0
Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в одиночном катании на коньках выполнить 5 и более пунктов	Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в одиночном катании на коньках выполнить 3 и более пунктов	Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в одиночном катании на коньках выполнить 1 и более пунктов, недокрученный прыжковый элемент	Элемент не выполнен, GOE -2 -3	Элемент не выполнен, GOE -2, пониженный прыжковый элемент	Элемент не выполнен, GOE -3, падение, меньше требуемого числа оборотов, недокрученный прыжковый элемент

Таблица 17

### Спортивные результаты

Разряды Группы	2 юношеский УТГ 2	1 юношеский УТГ 3	II спортивный УТГ 4	I спортивный УТГ 5	I спорт. подтверждение, КМС ГСС 1, ГСС 2
участие в соревнованиях, кол-во раз	8	9	10	12	12
Из них 3 раза войти в 6 лучших					

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП 1-го года  
обучения на этапе начальной подготовки  
(отделение одиночного катания на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		1-й год обучения	
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег, 30 м, с	5	7,2	7,4
	4	7,4	7,6
	3	7,8	7,8
	2	8,0	8,0
	1	9,0	9,1
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	9,6	9,8
	4	9,8	9,9
	3	9,9	10,0
	2	10,0	10,1
	1	10,1	10,2
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места, см	5	100	100
	4	98	99
	3	97	98
	2	96	97
	1	95	96
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места, см	5	24	22
	4	23	21
	3	22	20
	2	21	19
	1	20	18
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища, кол-во раз в мин	5	12	11
	4	11	10
	3	10	9
	2	9	8
	1	8	7
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания, кол-во раз в мин	5	11	7
	4	10	6
	3	9	5
	2	8	4
	1	7	3
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2	5	60-56	60-56
	4	55-51	55-51

ногах, кол-во раз в мин	3	50-47	50-47
	2	45-41	45-41
	1	40	40
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	30/30	30/30
	4	29/29	29/29
	3	28/28	28/28
	2	27/27	27/27
	1	26/26	26/26
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	35 и меньше
	4	36-45	36-45
	3	46-55	46-55
	2	56-65	56-65
	1	66 и больше	66 и больше
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений			

Таблица 19

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП 2-го года  
обучения на этапе начальной подготовке  
(отделение одиночного катания на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		2-й год обучения	
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег, 30 м, с	5	6,9	7,2
	4	7,1	7,3
	3	7,2	7,4
	2	7,3	7,5
	1	7,5	7,6
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	9,0	9,6
	4	9,1	9,8
	3	9,2	9,9
	2	9,3	10,0
	1	9,4	10,1
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места, см	5	112	104
	4	111	103
	3	110	102
	2	109	101
	1	108	99
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места, см	5	27	25
	4	26	24
	3	25	23
	2	24	22

	1	23	21
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища, кол-во раз в мин	5	13	12
	4	12	11
	3	11	10
	2	10	9
	1	9	8
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания, кол-во раз в мин	5	13	8
	4	12	7
	3	11	6
	2	10	5
	1	9	4
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2 ногах, кол-во раз в мин	5	70-66	70-66
	4	65-61	65-61
	3	60-56	60-56
	2	55-51	55-51
	1	45	45
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	35/35	35/35
	4	34/34	34/34
	3	33/33	33/33
	2	32/32	32/32
	1	31/31	31/31
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	35 и меньше
	4	36-45	36-45
	3	46-55	46-55
	2	56-65	56-65
	1	66 и больше	66 и больше
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений			

Таблица 20

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП 3-го года  
обучения на этапе начальной подготовке  
(отделение одиночного катания на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		3 – й год обучения	
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег, 30 м, с	5	6,6	6,9
	4	6,8	7,0
	3	6,9	7,1
	2	7,0	7,2

	1	7,1	7,3
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3 x 10 м, с	5	8,9	9,0
	4	9,0	9,1
	3	9,1	9,2
	2	9,2	9,3
	1	9,3	9,4
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места, см	5	127	120
	4	126	119
	3	125	118
	2	124	117
	1	123	116
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжок вверх с места, см	5	30	27
	4	29	26
	3	28	25
	2	27	24
	1	26	23
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища, кол-во раз в мин	5	14	13
	4	13	12
	3	12	11
	2	11	10
	1	10	9
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания, кол-во раз в мин	5	15	9
	4	14	8
	3	13	7
	2	12	6
	1	11	5
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений			
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Прыжки на скакалке на 2 - х ногах, кол-во раз в мин	5	80-76	80-76
	4	75-71	75-71
	3	70-66	70-66
	2	65-61	65-61
	1	60	60
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	40/40	40/40
	4	39/39	39/39
	3	38/38	38/38
	2	37/37	37/37
	1	36/36	36/36
Набрать не менее 3 баллов			
Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	25 и меньше
	4	36-45	26-35

	3	46-55	36-45
	2	56-65	46-55
	1	66 и больше	56 и больше
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений			

Таблица 21

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП по годам  
обучения на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного  
совершенствования  
(отделение одиночного катания на коньках)**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши					Девушки				
		Год обучения									
		1-й	2-3- й	4-5- й	1-й	2-3- й	1-й	2-3- й	4-5- й	1-й	2-3-й
		УТГ			СС		УТГ			СС	
Бег 30 м, с	5	5,7	5,6	5,3	5,0	4,7	5,9	5,8	5,6	5,3	5,0
	4	5,8- 6,2	5,7- 6,1	5,4- 5,8	5,1- 5,5	4,8- 5,2	6,0- 6,4	5,9- 6,3	5,7- 6,1	5,4- 5,8	5,1- 5,5
	3	6,3- 6,7	6,2- 6,6	5,9- 6,3	5,6- 6,0	5,3- 5,7	6,5- 6,9	6,4- 6,8	6,2- 6,6	5,9- 6,3	5,6- 6,0
	2	6,8- 7,2	6,7- 7,1	6,4- 6,8	6,1- 6,5	5,8- 6,2	7,0- 7,4	6,9- 7,3	6,7- 7,1	6,4- 6,8	6,1- 6,5
	1	7,3	7,2	6,9	6,6	6,3	7,5	7,4	7,2	6,9	6,6
Челночный бег 3x10 м, с	<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- 8,4	7,8- 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8	7,1- 7,5	8,2- 8,7	8,1- 8,6	7,8- 8,2	7,6- 8,0	7,2- 7,7
	3	8,5- 9,0	8,4- 8,9	8,1- 8,5	7,9- 8,3	7,6- 8,3	8,8- 9,3	8,7- 9,2	8,3- 8,7	8,1- 8,5	7,8- 8,3
	2	9,1- 9,6	9,0- 9,5	8,6- 9,2	8,4- 8,8	8,4- 8,8	9,4- 9,9	9,3- 9,8	8,8- 9,2	8,6- 9,0	8,4- 8,9
	1	9,7	9,6	9,3	8,9	8,9	10	9,9	9,3	9,1	9,0
Прыжки в длину с места, 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- 184	171- 185	181- 195	196- 210	211 - 225	160- 169	161- 170	171 - 180	181- 190	196- 205
	3	155- 170	156- 170	166- 180	181- 195	196 - 210	150- 159	151- 160	161 - 170	171- 180	186- 195
	2	140- 154	141- 150	151- 165	166- 180	181 -	140- 149	141- 150	151 -	161- 170	176- 185

						195			160		
	1	139	140	150	165	180	138	140	150	160	175
Прыжок вверх с места, см	<b>5</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>49</b>
	4	36- 40	37- 42	42- 47	48- 54	53- 59	30- 32	31- 34	36- 40	40- 44	44- 48
	3	31- 36	31- 36	37- 42	41- 47	46- 52	26- 29	27- 30	31- 35	35- 39	39- 43
	2	26- 30	26- 30	31- 35	34- 40	39- 45	22- 24	23- 26	26- 30	30- 34	34- 38
	1	25	24	30	33	38	21	22	25	29	33
	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
Подтягивание из виса, кол- во раз	4	8-9	8-10	9-12	11- 14	13- 17	5-6	6-7	7-8	7-9	10- 13
	3	5-6	5-7	5-8	7-10	8- 12	3-4	4-5	4-6	4-6	6-9
	2	2-4	2-4	1-4	3-6	3-7	2-1	2-3	1-3	1-3	3-5
	1	1-0	1-0	0	2-0	2-0	1-0	1-0	0	0	2-0
	<b>5</b>	<b>366</b>	<b>396</b>	<b>436</b>	<b>486</b>	<b>536</b>	<b>271</b>	<b>301</b>	<b>361</b>	<b>391</b>	<b>431</b>
Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	4	316- 365	351- 395	391- 435	438- 485	486 - 535	241- 270	271- 300	321 - 360	351- 380	401- 430
	3	261- 315	306- 350	346- 390	386- 435	436 - 485	211- 240	241- 270	281 - 320	311- 350	371- 400
	2	211- 260	261- 305	301- 346	336- 385	386 - 435	181- 210	211- 240	241 - 280	271- 310	341- 370
	1	210	260	300	335	385	210	210	240	270	340
	Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение										
<b>Специальная физическая подготовка</b>											
Прыжки на скакалке на 2-х ногах, кол-во раз в мин	<b>5</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>190</b>	<b>210</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>190</b>	<b>200</b>
	4	140	160	170	180	190	140	160	170	180	190
	3	130	150	160	170	180	130	150	160	170	180
	2	120	140	150	160	170	120	140	150	160	170
	1	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	<b>5</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>105</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>100</b>
	4	70	80	85	90	85	70	80	85	90	95
	3	65	75	80	85	90	65	75	80	85	90
	2	60	70	75	80	85	60	70	75	80	85
	1	55	60	65	70	75	55	60	65	70	75
Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге											
Набрать не менее 9 баллов											
Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение											

### Хореографическая подготовка

Название групп	Хореография
УТГ 1	Получить зачёт по хореографической подготовке
УТГ 2	Получить зачёт по хореографической подготовке
УТГ 3	Получить зачёт по хореографической подготовке

УТГ 4	Получить зачёт по хореографической подготовке
УТГ 5	Получить зачёт по хореографической подготовке
ГСС 1	Получить зачёт по хореографической подготовке
ГСС 2	Получить зачёт по хореографической подготовке
ГСС 3	Получить зачёт по хореографической подготовке

## 4.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции по выполнению упражнения и создания единых условий для выполнения для всех воспитанников школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем работы школы в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протоколы.

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 3х10 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) Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек. количество раз в максимальном темпе, По команде “Марш” спортсмен начинает с максимальной частотой движений прыгать на двух ногах через скакалку на месте. Один прыжок равен одному полному кругу совершенному скакалкой над головой и под стопами спортсмена.

5) Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек. количество раз в максимальном темпе, По команде “Марш” спортсмен начинает с максимальной частотой движений прыгать на одной ноге через скакалку на месте. Один прыжок равен одному полному кругу совершенному скакалкой над головой и под стопами спортсмена.

5) 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.

6) прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

8) подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.

9) 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) Подъем туловища из положения лежа в сед за 30 сек., см. Выполняется из положения лежа на полу, ноги вместе, выпрямлены. По команде «Марш» спортсмен в максимально быстром темпе поднимает корпус тела. Подъем засчитывается, когда корпус тела отклоняется от уровня пола более чем на 90 градусов. Ноги спортсмена могут быть зафиксированы.

11) Сгибание рук в положении лежа за 30 сек. «отжимание» Количество раз. см. Выполняется из положения упор лежа на полу. По команде «Марш» спортсмен в максимально быстром темпе выполняет сгибание и разгибание рук. Корпус тела и ноги спортсмена при этом должны быть полностью выпрямлены. Отжимание считается выполненным, когда руки в локтях спортсмена полностью выпрямлены, при этом при отжимании не произошло прогиба спортсмена в спине и ногах.

12) Бросок набивного мяча весом 2 кг вперёд из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

Оценка тактической подготовленности осуществляется по эффективности выступлений спортсменов на соревнованиях.

Психологическая подготовка – через мотивацию, через эмоциональное состояние перед стартами, используя для этого метод наблюдения за воспитанниками.

Уровень теоретической подготовленности оценивается по результатам бесед с занимающимися по основным темам содержания теоретической подготовки на данном этапе.

Педагогический контроль в соревновательный период осуществляется:

1. За отношением воспитанников 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 частоте сердечных сокращений.

### 4.3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль является обязательным в группах начальной подготовки. К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, с предоставлением справки от врача по месту жительства. Справка от врача обязательна.

Для детей, занимающихся в учебно-тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и конце учебного года. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами учебно-тренировочных групп. Медицинским критерием, на основании которого может быть осуществлён отбор воспитанников в МБУ ДО «ДЮСШ №10» г.о. Самара, способных переносить повышенный тренировочный режим, является комплексная оценка следующих четырёх показателей: состояния здоровья, физического развития с учётом темпов биологического созревания организма, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, переносимости больших тренировочных нагрузок.

Для фигуристов, входящих в состав сборных команд школы, города, области необходимо проведение углубленных медицинских обследований 2 раза в год.

#### **Программа углубленного медицинского обследования.**

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

При приёме и переводе детей на следующий этап обучения нужно учитывать и некоторые ограничения для занятий спортом. Противопоказанием к занятиям спортом являются: заболевания центральной и периферической нервной системы (в т.ч. психические болезни и эпилепсия), мышечной системы, деформация костей, суставов, позвоночника любой этиологии.

Из внутренних болезней – ревматические и врождённые пороки сердца, гипертоническая болезнь, близорукость (более 0,5) с имеющимися изменениями со стороны глазного дна. При наличии клинических проявлений очаговой инфекции (хроническое заболевание миндалин, аденоиды 1 и 2 степеней, кариозные зубы, заболевание придаточных полостей носа, хроническое гнойное воспаление среднего уха, хронический аппендицит и др.) воспитанникам предлагается пройти соответствующее лечение у специалистов.

Является противопоказанием к занятиям фигурным катанием на коньках и выраженная степень близорукости (более 0,5 ОД). Если она прогрессивно усиливается или плохо нормализуется очками и имеются изменения со стороны глазного дна. А также отклонения, связанные с

особенностями возрастного развития сердечно-сосудистой системы: повышенное артериальное давление (порядка 135-140 мм рт ст – максимальное), которое часто наблюдается у высокорослых, крупных подростков, не сопровождающееся жалобами, характерными для гипертонической болезни.

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

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

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

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

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

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

При оценке показателей физического развития надо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте существует большой диапазон различий (до 2-3 лет) в темпе физического развития, который обусловлен воздействием различных факторов. Следовательно, определение физического развития должно проводиться одновременно с изучением полового созревания.

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

Хорошее функциональное состояние организма по показателям адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам функциональной пробы и по результатам исследования функционального состояния организма с помощью инструментальных методов исследования, из которых чаще всего применяется электрокардиография. Так, в 10-11 лет, в периоде, предшествующем началу полового созревания, реакция пульса и артериального давления невысокая, экономия с хорошим восстановлением. С 12-15 лет, на этапе полового

созревания, несмотря на систематические занятия спортом, в связи с повышением реактивности организма, сего интенсивным ростом и формирования нагрузки вызывает значительные сдвиги показателей кровообращения, восстановление ухудшается, появляется астеническая реакция – чаще всего» феномен нулевого давления» на 1-2 минутах восстановления. Только с 16-17 лет на завершающем этапе полового созревания, при высокой степени почти всех систем организма, - отмечается улучшение приспособляемости к нагрузкам функциональной пробы.

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

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

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

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

#### 4.4. ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ

Требования на выполнение нормативов и разрядов по фигурному катанию на коньках (одиночное и парное катание) приведены в таблице 22.

Таблица 22

##### Единая всероссийская спортивная классификация по фигурному катанию на коньках

Спортивная дисциплина	Уровень исполнения	Программа	Пол, возраст	Время выполнения программ (мин.сек.) Кроме короткой программы плюс - минус 10 сек.	Коэффициент компонентов	Перечень элементов, подлежащих включению в программу
Одиночное катание	Мастер спорта России	Короткая программа	Женщины	2,50	0,8	В соответствии с требованиями международной федерации

ие			Мужчины	2,50	1,0	для взрослых на данный сезон
		Произвольная программа	Мужчины	4,30	2,0	В соответствии с требованиями международной федерации о сбалансированности программы для взрослых, мужчин, женщин в том числе не менее четырех различных прыжков в три оборота, не менее одного каскада или комбинации прыжков, состоящей из двух тройных прыжков.
			Женщины	4,00	1,6	В соответствии с требованиями о сбалансированности программы, в том числе не менее трех различных прыжков в три оборота, не менее одной комбинации или каскада двойного и тройного прыжков.
	Кандидат в мастера спорта	Короткая программа	Девушки	2,50	0,8	В соответствии с требованиями международной федерации для юниоров, юношей и девушек, на данный сезон.
			Юноши	2,50	1,0	
		Произвольная программа	Юноши	4,00	2,0	В соответствии с требованиями международной федерации о сбалансированности программы для юниоров, юношей и девушек, в том числе не менее двух разных прыжков в три оборота, не менее одного каскада или комбинации из тройного и двойного прыжков.
			Девушки	3,30	1,6	
	Одиночное катание (продолжение)	I спортивный разряд	Короткая программа	Девушки	2,50	0,8
Юноши				2,50	1,0	

		Произвольная программа	Юноши	4,0	2,0	В соответствии с требованиями международной федерации о сбалансированности программы для юниоров, в том числе каскад с Двойным Акселем, не менее четырех разнообразных прыжков в два или три оборота. Для выполнения разрядов в сумме короткой и произвольной программ спортсмен должен набрать не менее 80 баллов для девочек, 90 для юношей
			Девушки	3,30	1,6	
	II спортивный разряд	Короткая программа	Девушки	2,30	0,8	- прыжок Аксель или двойной Аксель;
			Юноши	2,30	1,0	- любой прыжок с шагов в два или в три оборота; - каскад из двух прыжков 3+2, 2+3, 2+2; - либела или волчок со сменой ноги (мальчики), заклон назад или в сторону (девочки) - комбинация вращений с одной сменой ноги и всеми тремя базовыми позициями (сидя, в либеле, стоя и любые вариации), минимум 6 оборотов; - одна дорожка шагов: по прямой, по кругу или серпантину. Все прыжки короткой программы должны быть различными, однако, допускается каскад из двух одинаковых прыжков.
Одиночное катание (продолжение)	II спортивный разряд (продолжение)	Произвольная программа	Юноши	3,30	2,0	Максимум 6 прыжковых элементов для девочек и 7 для мальчиков, хотя бы один из которых должен быть прыжком типа Аксель. Не менее четырех разнообразных прыжков не менее чем в два оборота,

		Девушки	3,00	1,6	<p>В программе может быть до 2-х каскадов или комбинаций, один из которых состоит из двух прыжков в 2 оборота. Каскад может состоять только из двух прыжков. Комбинация может состоять из любого кол-ва прыжков, но засчитываются 2 наиболее сложных. Только 2 прыжка в 2,5 оборота и более могут быть повторены в каскаде или комбинации. Максимум 2 вращения, одно из которых должно быть комбинацией вращений со сменой ноги (минимум 10 оборотов в сумме) и одно – прыжком во вращение или вращением с заходом прыжком (минимум 6 оборотов), максимум одна дорожка шагов.</p> <p>Для выполнения разряда в сумме короткой и произвольной программ спортсмен должен набрать не менее 60 баллов для девочек, 65 для юношей (Таблица № 3 "Нормы и условия их выполнения для присвоения I и других массовых спортивных разрядов").</p>
I юношески й спортивный й разряд	Произвольная программа	Юноши	3,00		<p>Максимум 6 прыжковых элементов, хотя бы один из которых должен быть прыжком типа Аксель. Не менее трех разнообразных прыжков не менее чем в два оборота.</p>
		Девушки	3,00		<p>В программе может быть до 2-х каскадов или комбинаций, один из которых состоит из двух прыжков в 2 оборота. Каскад может состоять только из двух прыжков. Комбинация может состоять из любого кол-ва прыжков, но засчитываются 2 наиболее сложных. Только 2 прыжка с двумя оборотами</p>

Одиночное катание (продолжение)	II юношеский спортивный разряд					и более могут быть повторены в каскаде или комбинации. Максимум 2 вращения, одно из которых должно быть комбинацией вращений со сменой ноги (минимум 10 оборотов в сумме) и одно – вращением в одной позиции или прыжком во вращение (вращением заходом прыжком минимум 6 оборотов). Максимум одна хореографическая дорожка шагов или хореографическая комбинация спиралей.
		Произвольная программа	Юноши	2,50	2,0	Максимум 5 прыжковых элементов, хотя бы один из которых должен быть одинарный Аксель. Не менее одного прыжка не менее чем в два оборота.
			Девушки	2,50	2,0	В программе может быть до 2-х каскадов или комбинаций прыжков, один из которых может состоять максимум из трех прыжков. Комбинация может состоять из любого кол-ва прыжков, но засчитываются 2 наиболее сложных. Только 1 прыжок в один оборот и более могут быть повторены в каскаде или комбинации. Максимум 2 вращения, одно из которых должно быть комбинацией вращений со сменой ноги (минимум 10 оборотов в сумме) и одно – вращением в одной позиции без смены ноги, которое может быть заходом прыжком (минимум 6 оборотов). Максимум одна хореографическая дорожка шагов или хореографическая комбинация спиралей.

						При судействе оцениваются только 4 компонента: мастерство катания, переходы между элементами, представление/исполнение программы, интерпретация музыки. Фактор компонентов 2.
		Произвольная программа	Юноши	2,30	2,5	Максимум 4 прыжковых элемента, хотя бы один из которых должен быть одинарный Риттбергер.
Одиночное катание (продолжение)	III юношеский спортивный разряд	Произвольная программа	Девушки	2.30	2,5	В программе может быть до 2-х каскадов или комбинаций прыжков, один из которых может состоять максимум из трех прыжков. Комбинация может состоять из любого кол-ва прыжков, но засчитываются 2 наиболее сложных. Только 1 прыжок в один оборот и более могут быть повторены в каскаде или комбинации. Максимум 2 вращения, одно из которых должно быть комбинацией вращений (минимум 6 оборотов в сумме) и одно – вращением в одной позиции без смены ноги, которое может быть заходом прыжком (минимум 5 оборотов). Максимум одна хореографическая дорожка шагов или хореографическая комбинация спиралей.

					При судействе оцениваются только 3 компонента: мастерство катания, представление/исполнение программы, интерпретация музыки. Фактор компонентов 2,5.	
	Норма «Юный фигурист»	Произвольная программа	Юноши	2.20	4,0	Максимум 4 прыжковых элемента. В программе может быть 1 каскад или комбинация прыжков, которые могут состоять максимум из трех прыжков. В комбинации засчитываются 2 наиболее сложных. Только 1 прыжок в один оборот и более могут быть повторены в каскаде или комбинации.
			Девушки	2.20	4,0	Для этого разряда перекидной считается прыжком из списка (1W), с базовой стоимостью 0,2 (с GOE=-1, 0,1; GOE=-2,-3, 0; GOE=+1, +2, +3, 0,3) Максимум 1 любое вращение. Максимум одна хореографическая дорожка шагов или хореографическая комбинация спиралей. При судействе оцениваются только 2 компонента: мастерство катания и представление/исполнение программы. Фактор компонентов 4.
Парное катание	Мастер спорта России	Короткая программа	Мужчины, женщины	2,50		В соответствии с требованиями международной федерации для взрослых, мужчин и женщин, парное катание на данный сезон.

	Произвольная программа	Мужчины, женщины	4,30		<p>В соответствии с требованиями международной федерации для взрослых, мужчин и женщин, парное катание о сбалансированности программы на данный сезон. В том числе, три различных поддержки из групп 3, 4, 5 (в том числе: две не ниже второго уровня), одна двойная или тройная подкрутка.</p> <p>Два выброса, из которых один должен быть двойным Акселем или любым тройным выбросом, двойной Аксель или любой тройной прыжок, прыжковая комбинация или каскад прыжков не менее чем в два оборота.</p> <p>Параллельное вращение ( не менее 10 оборотов) с хотя бы одной сменой позиции и одной сменой ноги, парное комбинированное вращение ( не менее 8 оборотов с хотя бы одной сменой позиции и одной сменой ноги, тодес ( не включенный в короткую программу данного сезона), хореографическая комбинация спиралей.</p>
Кандидат в мастера спорта	Короткая программа	Юноши, девушки	2,50		В соответствии с требованиями международной федерации для юниоров, юношей и девушек, парное катание на данный сезон.
	Произвольная программа				<p>В соответствии с требованиями международной федерации для новисов, юношей и девушек, парное катание на данный сезон.</p> <p>Две различных поддержки (группы 1-4), одна одинарная или двойная подкрутка, один одинарный или двойной выброс, одинарный или двойной параллельный прыжок, одно</p>

						параллельное вращение (минимум 5 оборотов) или парное вращение (минимум 5 оборотов), один тодес или обводка, одна хореографическая комбинация спиралей, дорожка шагов.
	I спортивный разряд		Юноши, девушки	3,30	2,0	При судействе оцениваются только 4 компонента: мастерство катания, переходы между элементами, представление/исполнение программы, интерпретация музыки. Фактор компонентов 2.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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