

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## ПРИКАЗ

26 декабря 2023 г.

№ 563

Об учебной программе  
по фигурному катанию

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить учебную программу по фигурному катанию (прилагается).

2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по велосипедному и ледовым видам спорта» (Д.Л.Толкачёв), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по фигурному катанию в учебно-тренировочном процессе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

4. Настоящий приказ вступает в силу после его подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по фигурному катанию

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Подготовку спортсмена в фигурном катании на коньках необходимо рассматривать как целостную систему. Вводная часть программы включает

в себя краткую историю фигурного катания на коньках, характеристика дисциплин и их отличительные особенности.

Первоначально Олимпийские игры проводились только по летним видам спорта. Поскольку фигурное катание на коньках можно было проводить

на крытом катке, Международный олимпийский комитет одобрил его включение в программу летних Олимпийских игр 1908 года, проводившихся в Лондоне. В 1908 году медали разыгрывались в четырёх дисциплинах: парное катание, мужское и женское одиночное катание, которые остались в программе Игр, а дисциплина «специальные фигуры» присутствовала лишь на первой Олимпиаде. В следующий раз фигуристы приняли участие в Олимпиаде 1920 года. Далее, начиная с первой зимней Олимпиады 1924 года фигуристы участвовали во всех зимних Олимпиадах. Соревнования в дисциплине танцы на льду были включены в программу зимних Олимпийских игр 1976 года, проводившихся в австрийском Инсбруке.

В настоящее время в программе Олимпийских игр разыгрывают 5 комплектов наград:

- 1- одиночное катание, мужчины;
- 1- одиночное катание, женщины;
- 1- парное катание;
- 1- танцы на льду;
- 1- командные соревнования.

Международный союз конькобежцев (ISU) занимается управлением и развитием фигурного катания на коньках в мире, штаб-квартира находится

в Лозанне, Швейцария. В Республике Беларусь аналогичные функции выполняет общественное объединение "Белорусский союз конькобежцев".

## 1.1. Характеристика олимпийских дисциплин фигурного катания на коньках

### **Одиночное катание, женщины.**

В XIX веке соревнования среди женщин не проводились, и согласно первым Правилам ISU 1897 г. участвовать они могли только в соревнованиях пар, состоящих из мужчины и женщины или из двух женщин. В 1901 году ISU, под давлением общественности, в виде исключения позволил участвовать в мужских соревнованиях женщине — англичанке Мэдж Сайерс (англ. Madge Syers-Cave), а с 1906 года стал проводить отдельные чемпионаты мира среди женщин.

### **Одиночное катание, мужчины.**

В XIX — начале XX веков в мужском одиночном катании доминировали австрийская, русская, немецкая, норвежская и шведская школы.

Фигуристы в одиночном катании должны продемонстрировать владение всеми группами элементов — шагами, вращениями, прыжками. Чем выше качество и сложность исполняемых элементов, тем выше уровень спортсмена. Важными критериями также являются связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

Соревнования по одиночному катанию состоят из следующих разделов:

- произвольной программы;
- или короткой и произвольной программы;
- или могут проводиться соревнования по элементам, короткой программе и/или произвольной программе.

**Парное катание** – дисциплина фигурного катания, определяемая ISU

как «катание двух человек в унисон, исполняя движения в такой гармонии друг с другом, что создаётся впечатление подлинного парного катания, а не независимого катания двух одиночников».

Соревнования по парному катанию включают в себя следующие сегменты:

- короткая программа и произвольная программа;
- произвольная программа.

Состав спортивной пары – одна женщина и один мужчина.

### **Танцы на льду.**

В спортивных танцах на льду, с технической точки зрения, основное внимание уделено совместному исполнению танцевальных шагов

в стандартных и нестандартных танцевальных позициях, причем не допускаются длительные разъединения партнёров. В отличие от парного фигурного катания, в спортивных танцах отсутствуют прыжки, выбросы

и другие отличительные элементы парного фигурного катания.

В спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары, поэтому большое внимание уделено музыкальному сопровождению и тщательному подбору костюмов

для каждой программы соревнований. Благодаря этому спортивные танцы – одно из самых зрелищных направлений в фигурном катании.

Соревнования по танцам на льду состоят из следующих разделов:

- двух обязательных танцев (паттерн танец) (для 1, 2 и 3 спортивных разрядов) и произвольного танца;
- или ритм танца и произвольного танца.

Состав танцевальной пары - одна женщина и один мужчина.

## 1.2. Характеристика дисциплины синхронное катание на коньках

Синхронное катание – это динамичный командный спорт, где 12 и более фигуристов, представляют специальные программы под музыку. Как и в других видах фигурного катания на коньках техника и художественное впечатление являются ведущими критериями оценки уровня команды.

Интерес к синхронному катанию возрастает во всем мире. Широко распространен он в Канаде, США, Швеции, Финляндии, Англии, Франции. Клубы Канады и Америки занимаются этим видом уже более 50 лет. Поистине героические усилия им пришлось совершить для признания своего вида. Начиная с 1983 года, в Канаде начали проводиться ежегодные Чемпионаты Канады по Синхронному катанию на коньках. А в 1988 году эти соревнования были проведены совместно с соревнованиями по основным видам фигурного катания и привлекли свыше 2000 участников. На Конгрессе ISU 1992 года принято решение о проведении международных соревнований под эгидой ISU. Соревнования по синхронному фигурному катанию с 2009 года входят в программу зимних Универсиад.

Соревнования по синхронному катанию состоят из:

- короткой программы и произвольной программы;
- или произвольной программы.

## 2. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

### 2.1 Специфика организации тренировочного процесса

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных

мероприятий. Рассматривая подготовку фигуриста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему спортивной тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы спортивной подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

## **2.2 Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Система спортивной многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- *этап начальной спортивной подготовки – до 3-х лет;*
- *этап специализированной спортивной подготовки (период начальной специализации) – до 7 лет;*
- *этап специализированной спортивной подготовки (период углубленной специализации) – до 6 лет;*
- *этап достижения высшего спортивного мастерства – до 5 лет или при условии включения в списочный состав национальной или сборных команд Республики Беларусь по фигурному катанию на коньках.*

Зачисление в группы на этапах начальной спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц,

установленных постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 по виду спорта "фигурное катание". *Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 5 лет.*

Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

Рационально построенная многолетняя спортивная подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в фигурном катании на коньках, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней спортивной подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства.

Утверждены наименования групп квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в специализированных учебно-спортивных учреждениях, клубах по виду спорта, училищах олимпийского резерва, суворовских училищах на всей территории Республики Беларусь:

- группы начальной спортивной подготовки (НП);
- учебно-тренировочные группы (УТГ);
- группы спортивного совершенствования (СПС)
- группы высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных юношей и девушек, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать изменения организационных условий проведения занятий, оказывающих влияние на характер работы спортсмена.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных

сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется: строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок: одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

### **2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и участие в них должно планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные спортивные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные спортивные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных спортивных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные спортивные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности в фигурном катании представлены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели соревновательной деятельности в фигурном катании

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2-3 год	1-3 года	4-7 года		
Контрольные	1-2	2 - 3	3-7	3-7	4-8	4-8
Отборочные	-	2 - 3	2-6	2-6	2-6	2-6
Основные	-	1 - 3	2-4	2-4	2-4	2-4

## 2.4 Этапы спортивной подготовки

Программа в основном сохраняет сложившиеся подходы к этапности процесса многолетней подготовки фигуристов. Так, выделяются следующие 3 этапа многолетней подготовки.

### 1-й этап – начальная подготовка.

Задачи этапа:

- выявление задатков и способностей у спортсменов-учащихся;
- укрепление их здоровья и содействие форсированному физическому развитию;
- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются общие и специальные физические качества;
- обучение основам техники вида спорта, освоение базовых компетенций – безопасного падения, удержания позиций, отталкивания, скольжения, приземления, пространственной ориентации и т.д.;
- воспитание дисциплины, организованности, сообщение устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, поддержания уровня двигательной активности навыков гигиены и самоконтроля.

### 2-й этап - специализированная подготовка.

Имеет два периода — начальной и углубленной специализации.

Задачи периода начальной специализации:

- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие специальных физических качеств;
- укрепление здоровья, освоение инструментов ускоренного восстановления;
- освоение техники элементов фигурного катания на коньках;
- определение узкой специализации (одиночное, парное катание, спортивные танцы, синхронное катание);
- воспитание волевых качеств — смелости, решительности, самостоятельности.

Задачи периода углубленной специализированной подготовки:

- совершенствование специальных физических качеств;
- освоение техники вида спорта;
- повышение сложности и качества исполнения основных элементов.

### **3-й этап – высшее спортивное мастерство.**

Задачи этапа:

- укрепление здоровья,
- повышение уровня общей функциональной и специальной физической подготовленности;
- достижение стабильности выступления на соревнованиях;
- адаптация к высоким тренировочным нагрузкам;
- овладение знаниями и умением управлять развитием спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям;
- достижение наивысшего спортивного результата, выполнение норматива "Мастер спорта Республики Беларусь" единой спортивной классификации Республики Беларусь.

***Спортивная подготовка - тренировочный процесс***, который:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- подлежит планированию;
- осуществляется в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему спортивного отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта

- спортивную тренировку,
- систему спортивных соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения спортивной тренировки.

Цель: подготовка к спортивным соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на спортивных соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

**Виды подготовки.**

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

**ОФП** развивает функциональные возможности организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** развивает функциональные возможности организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность

тренировочного  
в конкретном виде спорта.

процесса

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

*Психологической подготовкой* называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и выступления в них.

## 2.5 Наполняемость учебно-тренировочных групп

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие учебно-тренировочные группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Комплектование производится спортсменами-учащимися, не имеющими отклонений в состоянии здоровья, противопоказаний для занятия спортом и способными достичь высоких результатов в спорте, выполнившими учебные программы по видам спорта, требования этапов подготовки и имеющие допуск врача к выполнению режимов работы после прохождения медицинского осмотра.

Наполняемость (комплектование) учебно-тренировочных групп, уровень спортивного мастерства спортсменов-учащихся по этапам подготовки, режим учебно-тренировочной работы, нормативы организации оплаты труда тренеров-преподавателей определяются в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности и возраста учащихся (таблица 2). При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица 2. Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах), разряд/звание (на конец учебного года)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Режим учебно-тренировочной работы (час/нед.)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1 год - б/р; 2,3 год – юный фигурист	5 лет	6 6	8-10 8-10
Учебно-тренировочный этап (этап специализированной подготовки)	1 год – III юн.р.; 2 год – II юн. р, 3 год – I юн. р; 4 год – III сп.р; 5 год – II сп.р; 6 год – I сп.р; 6-7 год – КМС	7 лет	9 12 15 18 18 18 18	7-8 6-7 5-6 4-5 4-5 4-5 4-5
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год – КМС; 2 год – КМС; 3-6 лет – МС	10 лет	21 23 26	4-5
Этап высшего спортивного мастерства	3-5 лет – МС	12 лет	30	3-4
Этап высшего спортивного мастерства (НК)	Без ограничений* до 5 лет МС, МСМК	12 лет	32	2-4

\*при условии включения в списочный состав национальной и сборной команд Республики Беларусь по фигурному катанию на коньках

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса в учреждениях спортивной направленности по виду спорта велосипедному спорту и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках.

В процессе многолетней спортивной тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

-соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;  
-учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Основными формами тренировочного процесса в учреждениях являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах определяются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- оставлении плана спортивных мероприятий.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

При организации учебно-тренировочного процесса учебный год в учреждениях составляет период:

**с 1 сентября по 31 августа** – для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, детско-юношеских спортивно-технических школ, специализированных детско-юношеских спортивно-технических школ (детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений), а также центров олимпийского резерва, укомплектованных учебными группами начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочными (далее – УТ) учебными группами, учебными группами спортивного совершенствования (далее – СПС), учебными группами высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ), училищ олимпийского резерва, специализированных по спорту классов учреждения образования «Минское суворовское военное училище»;

**с 1 октября по 30 сентября** – для центров олимпийского резерва, укомплектованных только учебными группами СПС и ВСМ;

**с 1 июня по 31 мая** – для центров олимпийской подготовки, осуществляющих подготовку по видам спорта, включенным в программу зимних Олимпийских игр.

Учебный план для групп высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования рассчитывается **на 52 недели** учебно-тренировочных занятий (занятия проводятся, как правило, два раза в день, но не менее десяти раз в неделю); для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки – **46 недель** учебно-тренировочных занятий непосредственно в специализированной спортивной школе и **6 недель** – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и тренировок по индивидуальным заданиям.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в международном спортивно-образовательном центре;

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с учебно-тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Задачи самостоятельной работы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся;

- повышение уровня теоретической, технико-тактической подготовленности;

- развитие самостоятельности, инициативности учащихся.

Эта работа спортсменов включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе областных, республиканских и международных соревнований. Особое внимание в процессе определения самостоятельной работы необходимо обратить на развитие различных сторон подготовленности учащихся, с учетом ее неравномерности.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям велосипедным спортом детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической

подготовленности

для зачисления в Учреждение. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение года.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

С учетом выше изложенных задач в таблице 3 представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теоретическая подготовка, практическая подготовка (ОФП и СФП), изучение и совершенствование техники и тактики велосипедного спорта, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в спортивных соревнованиях) и т.д.

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут (академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки – 2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах – 3-х часов;
- в группах спортивного совершенствования – 4-х часов;
- высшего спортивного мастерства – 5-ти часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более

8-ми академических часов.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться

все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Таблица 3. Примерный учебный план тренировочных занятий на 52 учебные недели для учебно- тренировочных групп по фигурному катанию на коньках

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	НП		УТГ				СПС			ВСМ	
Год обучения	1	2-3	1	2	3	4-7	1	2	3-5		НК
Количество часов в неделю	6	6	9	12	15	18	21	23	26	30	32
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	4-5	5-6	6-7	10	10-11	10-12	10-12	10-12
Теоретическая подготовка	6	6	6	8	10	12	14	16	18	20	22
Практическая подготовка											
Общая физическая подготовка	87	87	86	104	114	164	168	180	174	167	177
Специальная физическая подготовка	52	52	82	93	107	110	154	188	188	167	170
Техническая, ледовая подготовка	112	112	208	315	433	487	592	650	811	1047	1136
Хореографическая подготовка	52	52	82	104	108	156	156	156	156	156	156
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	8	12	12	12	12	12
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Медицинские обследования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольно-переводные испытания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1092</b>	<b>1196</b>	<b>1352</b>	<b>1560</b>	<b>1664</b>

## 4. ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься велосипедным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития, освоение элементов начальной технической подготовки, выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Основными задачами на данном этапе являются:

- укрепление их здоровья и содействие интенсивному физическому развитию;
- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются общие и специальные физические качества;
- обучение основам техники вида спорта, освоение базовых компетенций – безопасного падения, удержания позиций, отталкивания, скольжения, приземления, пространственной ориентации и т.д.;
- воспитание дисциплины, организованности, сообщение устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, поддержания уровня двигательной активности навыков гигиены и самоконтроля.

В числе основных средств для решения этих задач – группы упражнений по общей и специальной физической подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, простейшим вращениям и прыжкам. На данном этапе широко применяются игровые формы построения тренировочного процесса.

Занятия вне льда.

В качестве средств ОФП применяется широкий спектр упражнений, направленных на развитие двигательных (физических) качеств, функциональных систем, обеспечивающих повышенное кровообращение в периоды тренировочной нагрузки, укрепления опорно-двигательного аппарата, повышение надёжности организма.

В качестве средств СФП применяются упражнения на развитие координации (точности, согласованности движений, пространственной ориентации) и прыгучести. Для развития координации широко применяются как упражнения, свойственные смежным (другим сложнокоординационным) видам спорта: гимнастические, акробатические (в их числе – удержание равновесия на одной ноге в различных положениях, повороты вокруг вертикальной оси шагами, бегом, прыжками, перекаты, кувырки, перевороты «колесом», удержание положения «мостика» и т.д.), так и упражнения, свойственные в первую очередь фигурному катанию (прыжки с 1, 1,5, 2 оборота – туры, упражнения, подводящие к выполнению простейших технических элементов, имитация падений из различных положений).

Важнейшим средством развития как координации, так и прыгучести являются упражнения с барьерами (в то числе разновысокими, размещёнными на разном расстоянии), прыжки со скакалкой (прыжки на двух, на одной ноге вперёд и назад, в приседе, прыжки с двойными прокрутами, с рваным ритмом, комбинированные и т.д.).

В качестве подготовительных упражнений используется комплекс упражнений на полу в ботинках с коньками: хождение в основной позиции вперёд, назад, в полуприседе, упражнения на равновесие, стойка на одной ноге, обучение падениям.

Занятия на льду.

Для скорейшей адаптации к специфике перемещения на льду применяются подготовительные упражнения:

основная стойка борта с опорой руками и без них;

полуприседы и приседы;

ходьба на коньках вперёд, назад, боком с опорой на борт и без опоры;

ходьба на зубцах;

ходьба приставными шагами на полном лезвии и на зубцах;

повороты на месте переступанием на полном лезвии и на зубцах;

ходьба в полуприседе;

скольжение на двух ногах;

стартовые движения и скольжение со старта;

различные способы торможения;

«фонарики», «змейки», скольжение вперёд и назад

скольжение «елочкой»;

скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;

перетяжки вперёд и назад;

скольжение по дуге вперёд и назад;

реберное скольжение по дуге;

перебежка вперёд и назад;

смена направления скольжения;

смена фронта скольжения;

упражнения на равновесие: «цапля», «пистолетики», «ласточка» (ходом вперёд и назад), те же упражнения по дуге

выпады вперёд и назад с «открытым» и «закрытым» положением свободной ноги;

«кораблики»;

поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода;

вращения на двух ногах в приседе;

«циркули» вперёд и назад;

пируэты вперёд и назад;

элементы с безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с возвышения на ход вперёд и назад, подскоки с поворотом в 0,5 и 1 оборот, в обе стороны, прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «риттбергер» в 1 оборот.

Данные упражнения вводятся в практику ледовой подготовки на 1-и и 2-м году обучения исходя из принципов последовательности и постепенности.

На 2-м году обучения на передний план выходят задача отбора перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках, гармоничного развитию физических качеств; общей физической подготовки и углубленного изучения техники фигурного катания на коньках для выполнения первых норм и разрядных нормативов.

Объём часов на втором году обучения увеличивается. Именно в этот период необходимо добиться максимального качества выполнения упражнений, высоких дисциплины и плотности каждого тренировочного занятия.

Занятия вне льда, НП-2.

Расширяется диапазон упражнений, применяемых для развития физических качеств. Ключевым качеством, вокруг которого выстраивается тренировочный процесс, становится ловкость (координация). Так, для развития для развития координационных способностей применяются:

акробатические упражнения (кувырки вперёд и назад, «мостик» из различных положений);

резкие остановки изменение направления движения в беге по сигналу;

преодоление разновысоких препятствий;

броски и ловля мяча в различных исходных положениях, эстафеты;

упражнения в статическом равновесии (стойки на одной ноге, на коленях);

упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук)

упражнения для развития пространственной ориентации, точности движений: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед, подвижные игры и эстафеты.

Развитие остальных двигательных качеств подчинено специфическим двигательным задачам, стоящим перед фигуристами на 2-м году обучения. Превалирование одних качеств над другими существенно замедляет процесс расширения специфического двигательного опыта: несоразмерное развитие силы, гибкости может чрезмерно расширять или, напротив, сужать степени свободы движений, что напрямую влияет на способность ребёнка точно выполнять специфические координационные, подводящие упражнения, элементы техники.

С целью обеспечения гармоничности физического развития применяются следующие упражнения:

упражнения для развития силы: упражнения с собственным весом, отягощениями, амортизаторами;

упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения с места, с разбега, через препятствия, с двух на две, одну ногу, прыжки в длину, в продвижении, тройной прыжок с места, разбега, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком, многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками, прыжки на скакалке;

для развития быстроты: выполнение быстрых движений. быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров

из различных ил; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

для развития выносливости: пешие прогулки: кросс, плавание, езда на велосипеде и т.д.;

для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, «рыбка», «качалка», шпагаты и «супершпагаты», «мостики»; удержание ноги на заданной высоте

На 2-м году обучения необходимо наращивать объём выполнения имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями:

имитации скольжения вперед назад;

поворотов стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением;

скрестных шагов вперед и назад;

имитации перебежки на месте, в движении;

ласточки, pistolетика, спиралей, бега со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку);

развитию вестибулярной устойчивости (туры в 1, 1,5, 2 оборота в обе стороны) .

Занятия на льду, НП-2, 3.

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее освоенные упражнения, изучаются новые:

прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель;

вращения в волчке, в ласточке;

спирали вперед, назад со сменой ноги, по дугам,

шаговые и поворотные элементы дорожек: шаги (моухоки, прямые (открытые) чоктау, повороты тройками, крюками, твизлами, перетяжки.

Предлагаемый комплекс упражнения является рекомендуемым, базовым и должен адаптироваться тренерским составом к меняющимся условиям развития вида спорта: появлению новых методик, тренажеров, задач, которые ставятся

в рамках Единой спортивной классификации Республики Беларусь и её неотъемлемой части – Классификационной программе, разрабатываемой Общественным объединением «Белорусский союз конькобежцев».

Таблица 4. Примерное распределение учебной нагрузки в годичном цикле подготовки на этапе начальной подготовки

Таблица 5																																																																																						
Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп НП 2-3 года																																																																																						
Календарная линейка	месяцы	Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь							Январь							Февраль							Март							Апрель							Май							Июнь							Июль							Август							Всего за год
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																	
Календарь соревнований	недели																																																																																					
Учебно-тренировочные сборы	центры реализации ДСО и ведомств																																																																																					
Структура годичного цикла	периоды	Подготовительный																												Соревновательный							Переходный							Подготовительный																																										
		Общеподготовительный																												Соревновательный							Переходный							Общеподготовительный																																										
тренировки	этапы	Общеподготовительный														Специально-подготовительный														Соревновательный							Переходный							Общеподготовительный																																										
Основные задачи по этапам подготовки		1. Развитие физических качеств. 2. Повышение уровня общей и специальной подготовленности. 3. Повышение уровня технической подготовленности. 4. Изучение элементов фигурного катания. 5. Музыкально-двигательное воспитание. 6. Развитие выразительности и творческих способностей. 7. Формирование осанки, культуры движений в процессе хореографической подготовки.																												1. Выполнение нормативов. 2. Приобщение к соревновательной деятельности.							1. Активный отдых. Развитие физических качеств.							1. Повышение уровня общей и специальной подготовленности. 2. Музыкально-двигательное воспитание. 3. Развитие выразительности и творческих способностей. 4. Формирование осанки, культуры движений в процессе хореографической подготовки.																																										
Распределение нагрузки																																																																																						
Содержание занятий																																																																																						
I. Практические занятия:																																																																																						
1.ОФП		1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	87,0																																		
2.СФП		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52,0																																		
3.Хореография		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52,0																																			
4.Ледовая подгот., лед. хореогр.		2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	112,0																																		
Всего часов:																																																																																						
II. Теоретические занятия																																																																																						
ИТОГО часов в неделю:		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9,0																																		
Контроль подготовки																																																																																						
Виды обследований																																																																																						
Восстановительные мероприятия																																																																																						
В течение года																																																																																						

Таблица 5. Примерное распределение учебной нагрузки в годичном цикле подготовки на этапе начальной подготовки

Таблица 5																																																																																						
Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп НП 2-3 года																																																																																						
Календарная линейка	месяцы	Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь							Январь							Февраль							Март							Апрель							Май							Июнь							Июль							Август							Всего за год
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																	
Календарь соревнований	недели																																																																																					
Учебно-тренировочные сборы	центры реализации ДСО и ведомств																																																																																					
Структура годичного цикла	периоды	Подготовительный																												Соревновательный							Переходный							Подготовительный																																										
		Общеподготовительный																												Соревновательный							Переходный							Общеподготовительный																																										
тренировки	этапы	Общеподготовительный														Специально-подготовительный														Соревновательный							Переходный							Общеподготовительный																																										
Основные задачи по этапам подготовки		1. Развитие физических качеств. 2. Повышение уровня общей и специальной подготовленности. 3. Повышение уровня технической подготовленности. 4. Изучение элементов фигурного катания. 5. Музыкально-двигательное воспитание. 6. Развитие выразительности и творческих способностей. 7. Формирование осанки, культуры движений в процессе хореографической подготовки.																												1. Выполнение нормативов. 2. Приобщение к соревновательной деятельности.							1. Активный отдых. Развитие физических качеств.							1. Повышение уровня общей и специальной подготовленности. 2. Музыкально-двигательное воспитание. 3. Развитие выразительности и творческих способностей. 4. Формирование осанки, культуры движений в процессе хореографической подготовки.																																										
Распределение нагрузки																																																																																						
Содержание занятий																																																																																						
I. Практические занятия:																																																																																						
1.ОФП		1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	87,0																																		
2.СФП		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52,0																																	
3.Хореография		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52,0																																	
4.Ледовая подгот., лед. хореогр.		2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	112,0																																
Всего часов:																																																																																						
II. Теоретические занятия																																																																																						
ИТОГО часов в неделю:		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9,0																																	
Контроль подготовки																																																																																						
Виды обследований																																																																																						
Восстановительные мероприятия																																																																																						
В течение года																																																																																						

## 5. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности велосипедиста. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Учебно-тренировочные группы формируются лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В тренировочные группы зачисляются только здоровые и(или) практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

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

- формирование положительного эмоционального отношения к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам;
- углубленное изучение техники фигурного катания на коньках;
- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к соревнованиям и участие в них;
- овладение приемами саморегуляции психического состояния и основами тактической подготовки.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, спортсмены-учащиеся должны качественно выполнять короткую и произвольную программы за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, увеличивается объем СФП относительно объема ОФП. Акцент делается на развитии тех физических качеств, которые определяют

спортивный результат. Основное внимание уделяется ледовой подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: ОРУ, акробатические, гимнастические, упражнения с амортизаторами, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются упражнения, направленные на развитие тех мышечных групп, которые определяют качество выполнения технических элементов. К их числу относятся специальные имитационные упражнения. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-2,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др. Прыжки на скакалке выполняются в виде комплексов с чередованием двойных прыжков на двух и одной ноге. Акцент следует делать на специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениях на растягивание.

Цель хореографической подготовки на этом этапе – формирование культуры движений фигуриста, осанки, развитие подвижности суставов, выворотности, силы мышц, координации, а также творческих способностей, которые помогут воплощать идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций.

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений. В течение первого года занятий в учебно-тренировочных группах фигуристы должны освоить прыжки: аксель, один-два двойных прыжка, один-два каскада или комбинации прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке), в ласточке, в заклоне, бильман; спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков фигурного катания. Основой технической подготовки на этом этапе фигуристов является: совершенствование скольжения с изучением шагов с перетяжками, троечных поворотов, чоктау, скоб, крюков, петель, выкрюков, моухоков.

На втором году занятий в учебно-тренировочных группах осваиваются 3-4 прыжка в 2 оборота, а также каскады и комбинации с ними; вращения со сменой ног и комбинированные; прыжки во вращение; комбинации шагов с использованием всех поворотных элементов.

Фигуристы, специализирующиеся в синхронном катании на коньках, должны освоить следующий материал:

**ШАГИ:** основной шаг, фонарики, змейки, «цапля», маршевый шаг, дуги вперед-наружу, вперед-внутри, назад-наружу, назад-внутри, тройки, вальсовый шаг, шассе, беговой шаг вперед, назад, двухкратные тройки, кросс-роллы вперед, циркули, остановки, спирали простые, прыжок тройкой.

**ФИГУРЫ:** круг вперед, прямая линия, параллельные линии, закрытый блок вперед, колесо вперед, «V» проходы вперед, Пересечение в фигуре «восьмерка»,

«крест», колесо 2 спицы с перемещением, колесо 4 спицы с перемещением, перемещающийся круг, спираль.

ХВАТЫ: рука в запястье, за плечо, за руки, за талию, под локоть.

В течение третьего года занятий в учебно-тренировочных группах осваиваются 4-5 прыжков в два оборота; каскады и комбинации с ними; изучаются сложные вариации вращений; усложненные разновидности шагов. На третьем году занятий в учебно-тренировочных группах также создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании, спортивных танцах на льду и синхронном катании. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, обучением исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах) и для спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Основными видами подготовки фигуристов-парников являются так же, как и в одиночном катании, ОФП, СФП, ЛП. Однако содержание их отличается от одиночного катания в силу специфики этого вида. В парном катании спортсмены выполняют соревновательные элементы как отдельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, спирали).

Для обучения специфическим элементам парного катания и в первую очередь поддержкам, подкруткам и выбросам требуется тщательная физическая подготовка в зале. Тренеру-преподавателю следует обратить особое внимание на развитие таких качеств партнера, как сила, выносливость, ловкость, а партнерши — ловкость, скорость, гибкость. При выполнении поддержек партнерша должна свободно удерживать себя в упоре на двух или одной руке и поэтому иметь хорошо развитые мышцы плечевого пояса и туловища. Овладению поддержкам способствуют имитационные упражнения в зале. Эффективность этих упражнений возрастает, если использовать отягощения: на талию в виде пояса весом до 5 кг и на голеностопные суставы партнерши весом до 1 кг. При обучении подкруткам на начальной стадии необходимо научить партнера резко выталкивать партнершу вверх. Этому способствуют специальные упражнения с резиновым амортизатором. Наряду с отягощением при обучении поддержкам целесообразно использовать облегченные условия подъема (лонжу). В комплекс упражнений, выполняемых партнершей во внеледовых условиях нужно включать такие подводящие и имитационные упражнения, как ходьба на руках по параллельным брусьям, по гимнастическому бревну в позе, соответствующей позе поддержки.

Для выполнения тодэса рекомендуется провести цикл занятий по ОФП с основным акцентом на следующие упражнения: отжимание руками от пола;

отжимание руками в положении упор спиной к гимнастической скамье с выведением таза наверх; упражнения для мышц брюшного пресса; для прямых мышц живота — складки; наклоны туловища с упором ногами; для косых мышц живота — наклоны туловища из исходного положения — лежа на боку — вправо или влево с упором ногами, руки за головой; растяжки. Особое внимание следует уделять упражнениям на развитие силы мышц спины и подвижности кистей рук партнера и партнерши, статическому удержанию веса тела вверху на двух руках и одной (партнер); скручиванию в пояснице, скручивание плеч относительно таза с небольшими приседаниями (для партнерши).

Средствами СФП при обучении тодэсу являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие и удержание позы тодэса партнершей. Статические упражнения выполняются у шведской стенки, сидя к ней спиной, опорная рука держится за вторую-третью ступеньку стенки, а опорная нога развернута пяткой вперед или назад (в зависимости от вида тодэса). Партнерша принимает позицию тодэса и кратковременно ее удерживает. К динамическим упражнениям, направленным на удержание позы, относятся использование роликовых коньков и помощь партнера. В задачи партнера на стадии начального обучения входит приобретение умения удерживать партнершу в положении тодэса, правильно выбирать дугу скольжения с последующим переходом в позицию «циркуль».

Средствами ЛП для фигуристов-парников на этапе начальной специализации (2-й год обучения в УТГ) являются: скольжение отдельно и в паре, вперед, назад в позициях: рука в руке, бок о бок; выполнение поворотов (микроэлементов) синхронно; выполнение шагов отдельно и в паре (параллельно, последовательно) по прямой, кругу, серпантину; выполнение вращений отдельно и в паре (волчок, либела); прыжков во вращение (раздельно), в волчок, в ласточке; совместное вращение со сменой позиций; выполнение прыжков: аксель, всех двойных прыжков, каскадов прыжков (каждый прыжок не менее 2-х оборотов); выполнение простейших поддержек (группы 1, 2, 3) с различного подхода, в различных хватах; выполнение подкруток в 1 и 2 оборота; выполнение выбросов в 1 и 2 оборота; выполнение тодесов: назад наружу, назад внутрь.

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов-парников, за исключением тех, которые используются для обучения поддержкам на вытянутых руках над головой, подкруток. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения: выполнение партнерами отдельно и совместно поворотных элементов: моухоков и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос ОЦТ с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твизлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на

создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.

Средствами ЛП для танцоров на этом этапе являются движения, направленные на овладение техникой специфических танцевальных элементов, которые являются базовыми в спортивных танцах на льду (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; роллы; кроссрооллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты по типу Американского, Европейского и Равенсбургского вальсов; троечные повороты партнеров вокруг общей оси, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау (открытые, закрытые и маховые). Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения. Упражнения, направленные на обучение движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

Весь комплекс этих движений необходимо разучить отдельно, а затем в паре (совместно) в следующих танцевальных позициях: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, килиан и его модификации: обратный килиан, открытый килиан, закрытый килиан, скрещенный; «Променад» — продвижение по льду партнеров прогрессивными шагами.

К концу первого года специализации танцоры должны овладеть техникой исполнения следующих обязательных танцев: Европейский вальс, фокстрот, марш, Американский вальс, квикстеп, танго. Обязательные танцы рекомендуется разделить на сегменты и разучивать каждый сегмент отдельно, затем в паре, не касаясь друг друга. После прочного усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов в паре в требуемой позиции. Очень важно для танцев разучивать шаги друг друга, так как в большинстве обязательных танцев они различаются. Затем можно разучивать танец целиком в паре, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), потом под музыкальные варианты каждого танца.

В течение этапа обучения в УТГ свыше 3-х лет спортсмены-учащиеся осваивают все двойные прыжки, изучают прыжок двойной аксель, сложные каскады и комбинации прыжков. Учащиеся разучивают вращения и прыжки во вращение 2, 3 и 4 уровня сложности; дорожки шагов 2 уровня сложности, в соответствии с требованиями ISU.

На этом этапе обучения спортсмены-учащиеся, специализирующиеся в синхронном катании, должны освоить следующий материал:

**ШАГИ:** совершенствование шагов, включенных в учебный материал групп УТ до 2-х лет обучения. Моухоки, кросс-ролл назад, петли, крюки, выкрюки, чоктау. Комбинации: из простых шагов, скоростные, со сменой скорости,







- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на этапе УТГ. На этапе спортивного совершенствования идет дальнейшее пропорциональное увеличение объема СФП по отношению к ОФП. Для представителей парного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, амортизаторы) и отягощения за счет веса партнера. Эти же средства можно рекомендовать фигуристам, специализирующимся в спортивных танцах на льду.

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

В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, выполняемые методом круговой тренировки.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено совершенствованию координационных способностей, высокий уровень развития которых позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

На первом году обучения этого этапа фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ, а также отдельные элементы: прыжки в 2,5 и 3 оборота, каскады и комбинации прыжков с ними, комбинации вращений 3-4 уровня, комбинации шагов 2-3 уровня.

Второй год обучения предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум двумя прыжками в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации с тройным прыжком.

В парном катании ледовая подготовка в первый год направлена на освоение и совершенствование следующих элементов: двух различных видов поддержек над головой (группа 4), подкруток, лутц-шпагата, выброса-аксель или любого двойного, двух различных двойных прыжков и каскада из двух прыжков, параллельного вращения, парного комбинированного вращения, тодесов, комбинации спиралей, дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног, а также на совершенствование элементов короткой и произвольной программ в соответствии с правилами ISU.

Второй год обучения направлен на совершенствование соревновательных программ по нормативам разряда кандидат в мастера спорта. Спортсменам необходимо овладеть техникой исполнения трех различных поддержек или подкруток (в том числе одной тройной или двойной подкрутками и одной поддержкой со сменой позиции партнерши), одним двойным или тройным выбросом, прыжками: двойной аксель, любым двойным прыжком, прыжковой комбинацией из двух прыжков, включающих два разных прыжка в два оборота,

параллельным вращением, парным вращением; не менее, чем одним тодесом, комбинацией дуг, расположенных на всей поверхности катка и включающих разнообразные ласточки; любой дорожкой шагов; различными соединительными элементами.

Представители спортивных танцев на льду на 1-м году этапа спортивного совершенствования продолжают работу над техникой исполнения основных танцевальных движений, доводя ее до совершенной степени исполнения. Продолжают разучивание новых обязательных танцев: рокер-фокстрот, квикстеп, Вестминстерский вальс, пасодобль, Венский вальс. Совершенствуют ранее изученные танцы. Помимо обязательных танцев, уделяется внимание обучению твизлам (не менее 1-го оборота), исполняемым параллельно обоими партнерами, как минимум трем различным поддержкам продолжительностью не менее 6 секунд, одному вращению в любой позиции и хватам (минимум 3 оборота) для обоих партнеров; дорожкам шагов по диагонали или по кругу без предписанных элементов. На этом этапе танцоры выступают в соревнованиях не только с обязательными танцами, но и с произвольной программой. Поэтому составлению программы, ее выкатыванию и выступлению в соревнованиях должно отводиться необходимое время.

Второй этап спортивного совершенствования предусматривает овладение танцорами соревновательных композиций разряда кандидат в мастера спорта. На протяжении этого года танцоры должны выучить все обязательные танцы, которые предусмотрены классификацией и Техническим комитетом по спортивным танцам на льду ISU.

Для оригинального танца спортсменам-учащимся необходимо освоить следующие обязательные элементы: различные поддержки продолжительностью исполнения до 6 секунд: стационарные, по прямой линии, по дуге и вращательные. Только 2 различных типа из них могут быть включены в оригинальный танец, один вариант — танцевального вращения (вращение или комбинированное вращение), две серии шагов — одна по диагонали с использованием разрешенных на каждый год хватов, другая — по продольной оси катка, где партнеры не касаются друг друга. Эта серия шагов должна включать зеркальную и (или) сочетающуюся работу ног танцоров, два последовательных твизла на одной ноге у каждого партнера с одним шагом между ними. Все эти требуемые элементы выполняются под музыку в соответствии с ритмами, предложенными на каждый сезон техническим комитетом по спортивным танцам на льду.

Для произвольного танца следует разучить весь комплекс поддержек. Помимо указанных выше, добавляются поддержки продолжительностью до 10 секунд: по серпантину, вращательная поддержка в обе стороны, комбинированная. В танец включаются только три поддержки: две — из коротких поддержек (не более 6 секунд) и одна — из длинных (не более 10 секунд). Помимо поддержек танцорам надо освоить несколько вариантов комбинаций шагов: по продольной оси катка, по диагонали, по кругу (по часовой и против часовой стрелки), по серпантину (также по часовой или против часовой стрелки). В произвольный танец должно быть включено танцевальное или

комбинированное вращение, а также одна серия синхронных твизлов. Все эти элементы, включенные в произвольный танец, должны соответствовать требованиям к количеству и другим ограничениям и выполняться под музыку, избранную танцорами.

В первый год обучения фигуристы, специализирующиеся в синхронном катании, должны освоить следующий материал:

ШАГИ: дальнейшее изучение шагов, включенных в учебный материал групп. Сложные комбинации шагов на скорости с включением скобок, крюков, выкрюков, кросс-роллов, моухоков. Сложные комбинации спиралей, отдельные серии шагов из обязательных танцев.

ФИГУРЫ: короткая программа: круг, линия, колесо, пересечения (проходы). Произвольная программа: различные круги, блоки, комбинированные фигуры, разнообразные шаги, различные хваты (не менее двух). Дальнейшее совершенствование фигур, включенных в учебный материал групп УТ. Блоки, различные виды кругов, множество кругов, восьмерки, параграфы с пересечениями нескольких линий в одной точке, лучи, линия, параллельные линии, блоки, колеса параллельные, колеса 2-3-4 спицы, колесо «доллар», фигуры с пересечениями, поддержки, прыжки (1-1,5-2 оборота).

ХВАТЫ: дальнейшее совершенствование хватов, включенных в учебный материал групп УТ. Различные типы хватов и их комбинации.

Для дальнейшей подготовки в группах спортивного совершенствования рекомендуется следующее:

ШАГИ: дальнейшее совершенствование шагов, включенных в учебный материал предыдущих годов обучения. Сложные комбинации шагов, исполняемые раздельно, а также в фигурах.

ФИГУРЫ: короткая программа: круг, линия, колесо, пересечения (проходы). Произвольная программа: различные круги, блоки, колеса, комбинированные фигуры, разнообразные шаги, разные хваты (не менее двух). Блоки открытые, закрытые, комбинированные круги различных видов, параллельные линии и блоки, проходы в линиях (2-4 линии), «зацепляющиеся колеса», сложные, комбинированные, уникальные. Дальнейшее совершенствование фигур, включенных в учебный материал предыдущих годов обучения. Элементы солирования в произвольной программе, прыжки в 1, 1,5 и 2 оборота, поддержки.

ХВАТЫ: дальнейшее совершенствование хватов, включенных в учебный материал предыдущих годов обучения. Различные типы хватов и их комбинации.





- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей;
- совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения фигурного катания на коньках, выполняемые на контрольных прокатах и контрольных стартах.

Для фигуристов-одиночников, имеющих разряд мастер спорта международного класса или выступающих на сериях Гран-При, чемпионатах ISU, на этом этапе необходимо освоение всех разновидностей тройных прыжков, прыжка аксель в 3,5 оборота, четверного прыжка, не менее 3-х каскадов и комбинаций с тройными и четверными прыжками, оригинальных, комбинированных вращений, прыжков во вращение с необычного захода с использованием разных ребер конька, позиций тела, свободной ноги, рук, головы, а также совершенствование сложных дорожек шагов, спиралей.

В парном катании – это короткая программа, в которой должны исполняться 8 обязательных элементов в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон и произвольная сбалансированная программа, в состав которой должны быть включены три различных поддержки (в том числе одна тройная подкрутка и одна поддержка со сменой позиции партнерши или сменой хвата); выброс — двойной аксель или тройной выброс; любой тройной прыжок и двойной аксель; прыжковая комбинация из двух двойных прыжков; параллельное вращение с двумя сменами позиций и одной сменой ноги, не менее одного тодеса; комбинация спиралей (с преобладанием ласточек) из дуг, располагаемых по всей площади катка, одной дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног.

Для представителей парного катания, выступающих на соревнованиях самого высокого ранга, помимо вышеуказанных элементов в тренировочный процесс необходимо включать изучение и совершенствование таких элементов, как поддержка группы 5 (лассо, лассо на одной руке с модификациями позиций партнерши, сменой хватов); освоение 2-3 прыжков в три-четыре оборота, комбинаций и каскадов прыжков, состоящих из тройных-четверных прыжков, тодесов — четыре варианта, сложных отдельных и комбинированных вращений, предусматривающих оригинальный заход, усложнение шагов, комбинаций спиралей.

Спортивные танцы на льду отличаются от одиночного и парного катания своей специфической программой, в которую входит исполнение обязательных танцев, оригинального и произвольного танцев. На этом этапе танцоры должны владеть всем арсеналом шагов, из которых состоят обязательные танцы, определенные техкомом по спортивным танцам на каждый сезон. Особое внимание в тренировочном процессе уделяется совершенствованию техники обязательных танцев и особенно исполнению их в соответствии с музыкой





<p><b>1. Средства ОФП</b>          Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп          Элементы различных видов спорта:          — легкая атлетика:          беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м), с хода (10-15 м), переменный бег (30 м); прыжки в длину и высоту;          — гимнастика (спортивная и художественная);          — подвижные игры;          — плавание;          — элементы спортивных игр.</p> <p><b>Средства СФП</b>          Комплексы упражнений для развития быстроты          Комплексы упражнений для развития взрывной силы          Комплексы упражнений для развития координационных способностей          Комплексы упражнений для развития гибкости          Хореография</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки. На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка. Начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера. При проведении комплексов ОРУ может использоваться метод круговой тренировки. Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях. Длительность выполнения беговых упражнений — от 6 до 40 с, скоростно-силовых — до 2 мин. Интервалы отдыха — до восстановления.. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. При выполнении прыжковых упражнений обращать особое внимание на расположение общего центра тяжести (ОЦТ) над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений, правильный ритм. Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание мышц. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, использовать их в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых упражнений в дальнейшем</p>
<p><b>2. Средства ЛП</b>          Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда          Падать, садиться и подниматься на льду          Ходьба на месте          Ходьба с продвижением 8-10 шагов          Чередование ходьбы и скольжения на двух ногах          Глубокий присед на месте          Чередование ходьбы с длительным скольжением          Скольжение вперед и назад с приседаниями          Фонарики: 1 вперед — 1 назад          Фонарики вперед: 2-3 подряд          Фонарики назад: 2-3 подряд          Подскок на двух ногах с места          «Змейка» вперед и назад: 4-6-8 подряд          Скольжение вперед 8-10 шагов          Скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой)</p>	<p><b>Правильное падение</b>          В положении стоя вытянуть руки вперед. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение. Пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p> <p><b>Правильный подъем</b>          Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.</p> <p><b>Ходьба в позиции стоя</b>          Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p><b>Ходьба со скольжением</b></p>

<p>Фонарики вперед 4-6-8 подряд  Фонарики назад 4-6-8 подряд  Остановка «плугом» вперед  Повороты на двух ногах вправо и влево на месте  Остановка «плугом» с продвижением  «Слалом» вперед  Основной шаг вперед (отталкивание ребром)  «Змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки)  Продвижение с поворотами в обе стороны на двух ногах  Скольжение назад на одной (правой, левой) ноге (дистанция — рост фигуриста)  Вращение на двух ногах: 2 оборота  Скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция — 2 роста фигуриста)  Скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция — 2 роста фигуриста)  Беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд  Трочный поворот вперед наружу с места с обеих ног  Дуга назад-наружу (дистанция — 2 роста фигуриста) на правой и левой ноге  Дуга назад-внутри (дистанция — 2 роста фигуриста) на правой и левой ноге  Беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног  Вращение на одной ноге: 3 оборота  Т-остановка свободная нога сзади (внутренним ребром), свободная нога спереди (наружным ребром) Передвижение на зубцах лицом, боком, спиной (с различным положением рук)  Трочный поворот вперед-внутри с места.  Повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки.</p>	<p>Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину плеч). Повторить 5 раз.  <b>Прыжок на двух ногах на месте</b>  Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени, подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.  <b>Фонарики с продвижением вперед</b>  Пятки вместе, ступни формируют широкую V-образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп движется по направлению друг к другу до полного соприкосновения носков.  <b>Основной шаг (отталкивание и скольжение)</b>  Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения. Руки в стороны. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела.  Голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры.  Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед.  При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения.  <b>На этапе ледовой адаптации</b> длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.</p>
<p>Хоккейный тормоз правой или левой ногой поворотом вправо, влево  Подскок «козлик»  Спираль вперед на правой и левой ноге  Выпад вперед на правой и левой ноге  Открытый моухок вперед-внутри с места с правой и левой ноги  Передвижение по кругу ходом назад-наружу и вперед-наружу с левой и правой ноги  Балетный прыжок с правой или левой ноги (прыжок в 0,5 оборота, который выполняется с хода назад-наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед-внутри на другую ногу)  Беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки  Вращение «винт» — модификация для</p>	<p><b>На этапе становления навыка скольжения</b> каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны.  Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например, приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях.  <b>На втором году обучения</b> к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, урокам по</p>

<p>начинающих</p> <p>Передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;</p> <p>Открытый моухок вперед-внутри с правой и левой ноги</p> <p>Передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутри в обе стороны</p> <p>Перекидной прыжок с места</p> <p>3. Прыжок «мазурка» с правой или левой ноги — выполняется в 0,5 оборота с хода назад-наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед-наружу (например, исходное положение — правая нога назад-наружу; отталкивание — зубцом левой ноги, приземление — через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед-наружу)</p> <p>Комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед-внутри, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед-внутри; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки</p> <p>Циркуль вперед-внутри с правой и левой ноги</p> <p>Основной шаг (попеременное многократное отталкивание)</p> <p>Дуги вперед-наружу и вперед-внутри: 4-6 подряд</p> <p>Вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота)</p> <p>Перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов</p> <p>Полу-флип</p> <p>Многократные тройки назад-наружу с левой и правой ноги</p> <p>Дуги назад-наружу и назад-внутри: 4-6 раз</p> <p>Прыжковая серия: перекидной — подскок — перекидной</p> <p>Спираль вперед-наружу и вперед-внутри по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге</p> <p>Тулуп 1 оборот</p> <p>Вальсовые тройки с левой и правой ноги</p> <p>4. Вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота)</p>	<p>обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с разрядными требованиями, добавляется раздел по разучиванию соревновательных программ.</p> <p><b>Для ледовой разминки</b> подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыков. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.</p> <p>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.</p> <p>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.</p> <p>С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.</p> <p>На 2-м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием работы над осанкой.</p> <p><b>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам</b></p> <p>Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные — с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.</p> <p>При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса.</p> <p>Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии — от 4 до 8, вращений + шагов — до 6; интервал отдыха зависит от направленности и задач занятия).</p>
<p>Шассе вперед по часовой и против часовой стрелки</p> <p>Беговые вперед и назад по восьмерке</p> <p>Сальхов 1 оборот</p> <p>Дуги вперед с махами: 4-6 раз</p> <p>Лутц 0,5 оборота</p> <p>Комбинация прыжков: перекидной — тулуп или сальхов — тулуп</p> <p>Тройки назад внутри в обе стороны</p> <p>Винт назад (минимум 3 оборота)</p> <p>Вальс по восьмерке</p> <p>Риттбергер 1 об.</p> <p>Комбинация прыжков: перекидной — риттбергер 1 об.</p>	<p><b>В соревновательном периоде</b> сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле.</p> <p><b>Моделирование соревновательных ситуаций</b> проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— моделирование соревновательной разминки;</li> <li>— прокат соревновательных программ на разные трибуны;</li> <li>— прокат в соревновательных костюмах;</li> </ul>

<p>Волчок (минимум 3 оборота)          Комбинация спиралей (по часовой и против часовой стрелки): спираль вперед внутрь — моухок вперед-внутри — спираль назад-наружу          Серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки          Флип 1 об.          Комбинация прыжков: риттбергер — риттбергер          Серия прыжков: перекидной — прыжок в 0,5 об. с ребра с хода назад-наружу в положении «полушпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь — тулуп 1 об.          Вращение «либела» (минимум 3 оборота)          Комбинация вращений: вращение вперед — вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге)          Тройка назад-наружу, моухок вперед-внутри, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки          Комбинация спиралей: спираль вперед-наружу — тройка вперед-наружу — 1 беговой назад — спираль назад-внутри (исполнять в обе стороны)          Прыжок «шпагат»          Лутц 1 об.          Комбинация прыжков: перекидной — ойлер — сальхов          Аксель          Комбинация вращений: либела — волчок (общее минимальное число оборотов — 6)          Шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки)</p>	<p>— прокат после жеребьевки;          — моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.).  <b>Методические рекомендации по развитию творческих способностей</b>          Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации.          По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий, составляются танцевальные этюды.          Для импровизации используются элементы, достаточно технически грамотно освоенные.          Возможна следующая последовательность:          — предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение;          — предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм;          — предлагается свободный выбор элементов и музыки;          — предлагается образ и музыкальное сопровождение;          — предлагается создать образ.          Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития общей и специальной выносливости в подготовительном и переходном периоде</p>
--	---

## 7.2. Примерный программный материал по видам подготовки для УТГ

При построении годового макроцикла подготовки для групп УТГ структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. Возможно построение одно- и двухволнового вариантов с ударными днями. Показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий варьируются в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и специфики их возраста. Наиболее эффективным будет варьирование различных типов микроциклов.

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

Во всех случаях тренер останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации.

Ниже представлены примерные виды подготовки, их средства и направленность.

### **5. Средства ОФП**

1. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп.

2. Элементы различных видов спорта:

— легкая атлетика:

беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места, с хода, переменный бег; прыжки в длину и высоту;

— гимнастика (спортивная и художественная);

— подвижные игры;

— плавание;

— элементы спортивных игр.

### **Средства СФП**

Комплексы упражнений для развития быстроты.

Комплексы упражнений для развития взрывной силы.

Комплексы упражнений для развития координационных способностей.

Комплексы упражнений для развития гибкости.

Упражнения с амортизаторами: сзади руки с резиной подать вперед рывком, резина в правой руке, — справа — собрать в группировку со скруч. туловища.

### **Имитационные упражнения**

Туры: двойные, два двойных подряд, 2,5 оборота, тройные и более, тур с выездом 2-2,5-3 оборота, 2 аксель, 3 аксель.

Бедуинский, подряд в обе стороны, удержание позы выезда с левой и правой ноги.

Комбинированное вращение: ласточка – волчок – бильман - смена ног – ласточка - скрестный захват - затяжка выше головы вперед – винт (каждая поза по три счета).

### **Хореография**

Классический экзерсис+аллегро, народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский, белорусский, польский, венгерский, испанский и др.), «Джаз-класс» (модерн).

### **Круговая тренировка**

Примерное содержание круговой тренировки:

1) вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя;

2) скрестный бег в обе стороны;

3) туры вправо-влево с выездом;

4) бедуинский;

5) ускорение;

6) упр. на пресс;

- 7) упр. для мышц спины;
- 8) бег спиной, взгляд через правое плечо;
- 9) отжимания;
- 10) прыжки вверх;
- 11) бег спиной, взгляд через левое плечо;
- 12) многоскоки;
- 13) упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо;
- 14) упр. с резиной: снизу руки с резиной резко поднять вверх, сзади руки резко вывести вперед;
- 16) прыжки со скакалкой: двойные-тройные;
- 17) туры с выездом;
- 18) 2 аксель подряд;
- 19) бег с максимальной скоростью 200 м.

### **7.3. Примерный программный материал по видам подготовки для групп СПС и ВСМ**

Как представлено в план-схемах годового цикла в подготовительном периоде выделяют два основных этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного периода по видам подготовки: повышение уровня функциональной и физической подготовленности, развитие физических качеств. Выполнение этих задач создает предпосылки для выполнения задач СФП. В свою очередь выполнение задач СФП создает предпосылки для выполнения задач ЛП.

Ниже представлены примерные виды подготовки, их средства и направленность.

#### **Средства ОФП**

1. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп.

2. Элементы различных видов спорта:

— легкая атлетика:

беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места, с хода, переменный бег; прыжки в длину и высоту;

— гимнастика (спортивная и художественная);

— подвижные игры;

— плавание;

— элементы спортивных игр.

#### **Средства СФП**

Комплексы упражнений для развития быстроты.

Комплексы упражнений для развития взрывной силы.

Комплексы упражнений для развития координационных способностей.

Комплексы упражнений для развития гибкости.

Упражнения с амортизаторами: сзади руки с резиной подать вперед рывком, резина в правой руке, — справа — собрать в группировку со скруч. туловища.

### **Имитационные упражнения**

Туры: двойные, два двойных подряд, 2,5 оборота, тройные и более, тур с выездом 2-2,5-3 оборота, 2 аксель, 3 аксель.

Бедуинский, подряд в обе стороны, удержание позы выезда с левой и правой ноги.

Комбинированное вращение: ласточка – волчок – бильман - смена ног – ласточка - скрестный захват - затяжка выше головы вперед – винт (каждая поза по три счета).

### **Хореография**

Классический экзерсис+аллегро, народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский, белорусский, польский, венгерский, испанский и др.), «Джаз-класс» (модерн).

### **Круговая тренировка**

Примерное содержание круговой тренировки:

1) вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя;

2) скрестный бег в обе стороны;

3) туры вправо-влево с выездом;

4) бедуинский;

5) ускорение;

6) упр. на пресс;

7) упр. для мышц спины;

8) бег спиной, взгляд через правое плечо;

9) отжимания;

10) прыжки вверх;

11) бег спиной, взгляд через левое плечо;

12) многоскоки;

13) упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо;

14) упр. с резиной: снизу руки с резиной резко поднять вверх, сзади руки резко вывести вперед;

15) прыжки со скакалкой: двойные-тройные;

16) туры с выездом;

17) 2 аксель подряд;

18) бег с максимальной скоростью 200 м.

Примерная модель круговой тренировки в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства представлена в таблице 17.

Таблица 17. Примерная структура и содержание круговой тренировки

Порядок станций	Содержание станций
Станция 1	Вращение мелкими прыжками на двух ногах вокруг себя, на одном месте, время выполнения 3 секунды
Станция 2	Скрестный бег с изменением направления движения, длина дистанции — 30 м
Станция 3	Туры, попеременно вправо-влево с акцентом на раскрытие, на выезд. Пять туров в одну сторону, пять — в другую
Станция 4	Бедуинский с продвижением 5 раз или колесо 5 раз
Станция 5	Бег с ускорением. Набор максимальной скорости бега 15-20 м
Станция 6	Упражнения на мышцы брюшного пресса: сгибание туловища к ногам — 7 раз; упражнения для мышц спины: лодочка (и. п. лежа на животе, руки вверх, прогнуться, оторвав прямые руки и ноги от пола) — 8 раз; лодочка со скручиванием — 8 раз
Станция 7	Бег спиной, взгляд направлен через правое плечо, левая рука находится впереди, правая сзади — 20 м, имитация подсечки назад вправо
Станция 8	Отжимания. Грудью касаться пола, локти вдоль туловища — 7 раз
Станция 9	Гусиный шаг, руки за головой – 7-10 м
Станция 10	Прыжки вверх с правой, левой с продвижением вперед и махом разноименной руки вверх — 10 м
Станция 11	Бег спиной, взгляд через левое плечо — 10 м
Станция 12	Мостик — встать — наклон вперед — 5 раз
Станция 13	Многоскоки — 15-20 м с одновременным махом двумя руками сзади вверх
Станция 14	Упражнения с теннисным мячом: подбросить над головой — повернуться 1 оборот — поймать, попеременно влево и вправо — 5х5
Станция 15	Упражнения с резиной: одновременный мах двумя руками снизу вверх — 7 раз; одновременный мах двумя руками сзади вперед — 7 раз
Станция 16	Прыжки на скакалке с тройным прокрутом — 25 раз
Станция 17	Круговые вращения туловища, в руках скакалка, сложенная вчетверо, влево и вправо по 3 раза, не останавливаясь тур в 2 оборота с выездом — 1 раз
Станция 18	Два двойных акселя подряд без остановки — 3 раза
Станция 19	Бег с максимальной скоростью — 300 м

#### 7.4. Учебный материал по хореографии для всех этапов подготовки

Занятия всеми видами хореографии имеют большое значение на протяжении многолетней подготовки фигуристов — от начинающих юных спортсменов до чемпионов. Основными формами таких занятий являются классический, характерный и народные танцы, этюды, выполняемые по тематическому плану, упражнения на льду для придания элементам фигурного катания пластической законченности (прыжки, поддержки, вращения, шаги и др.), постановка программ в зале и их отработка на льду, тренировочные прокаты и выступления перед зрителями для решения конкретной хореографической задачи.

В основе хореографической подготовки лежит музыка, каждое выбранное музыкальное произведение требует интерпретации в хореографическую композицию. Необходимо свободное владение средствами передачи этих идей, то есть высокое художественное исполнительское мастерство, которое может появиться в результате систематических занятий хореографией, овладением упражнениями, распределенными по годам обучения.

### **Задачи хореографической подготовки.**

1. Формирование правильной осанки.
2. Обучение позициям ног и рук.
3. Обучение и совершенствование элементов хореографии.
4. Развитие координации средствами хореографии.
5. Обучение и совершенствование техники выполнения элементов у опоры и на середине.
6. Обучение и совершенствование техники поворотов.
7. Обучение и совершенствование техники хореографических прыжков.
8. Развитие выразительности движений в соответствии с музыкой.

Основные упражнения экзерсиса и видов поворотов представлены в таблицах 18, 19.

Таблица 18. Перечень элементов экзерсиса

Основные термины на французском языке	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Описание
1	2	3	4
demi plie	деми плие	неполное приседание	полуприсед
grand plie	гранд плие	глубокое, большое приседание	присед
releve	релеве	поднимание	поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног
battement tendu	батман тандю	«вытянутый»	скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП
battement tendu jete	батман тандю жете	«бросок»	взмах в направлении вперед-вниз (25°, 45°) крестом
demi rond	деми ронд	неполный круг	полукруг (носком по полу, на 45°, 90° и выше)
rond de jamb par terre	ронд де жамб партер	круг носком по полу	круговое движение носком по полу
rond de jamb en l'air	ронд де жамб ан леер	круг ногой в воздухе	стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь
en dehors	андеор	круговое движение от себя	круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты
en dedans	андедан	круговое движение к себе	круговое движение внутрь
sur le cou de pied	сюр ле ку де пье	положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги)	положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади

battement fondu	батман фондю	«мягкий», «тающий»	одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах
battement frapper	батман фραπε	«удар»	короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу
petit	пети	мелкие «удары»	поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги
battu	ботю	«бить» непрерывно	мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги
double	дубль	«двойной»	battement tendu — двойной нажим пяткой battement fondu — двойной полуприсед battement frapper — двойной удар
passé	пассе	проводить, проходить	положение согнутой ноги, носок у колена впереди, в сторону, сзади
relevent	релевелянт	«поднимать» медленно, плавно	медленно на счет 1-4, 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад
battement soutenu	батман сотеню	слитный	из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП
developpe	девелопе	«раскручивание», «развернутый»	из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад)
adajio	адажио	медленно, плавно	включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета
attitude	аттетюд	поза с положением свободной ноги сзади, согнутой в колене	стойка на левой, правую назад, слегка согнуть в колене
terbouhon	тербушон	поза с положением согнутой ноги вперед (аттетюд впереди)	стойка на левой, правую вперед, слегка согнуть в колене
degaje	дегаже	переход	из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямившись, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок
grand battement	гранд батман	«большой» бросок	взмах на 90° и выше через

			положение на носок
tombee	томбэ	падать	из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением
picce	пике	«колющий»	стойка на левой правая вперед книзу, быстрое касание носком пола
pounte	пуанте	«на носок», «касание носком»	из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП
balance	балансе	покачивание	маятниковое движение ноги
allongee	аллянже	дотягивание	завершающее движение рукой, ногой, туловищем
por de bras	пор де бра	перегибы туловища	наклон вперед, назад, в сторону, то же в растяжке
temps lie ИП — V позиция ног 1 — demi plie 2 — battement tendu 3 — degaje 4 — ИП 5 — demi plie 6 — battement tendu в сторону 7 — degaje 8 — ИП (1-8) То же самое назад	там лие	маленькое адажио	1 — полуприсед на левой 2 — правую вперед на носок 3 — перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок 4 — ИП то же самое
failli	фаи	«летающий»	ИП — V позиция правая впереди; толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад — толчком левой и взмахом правой назад-книзу прыжок вверх на 2, руки вниз
allegro	аллегро	веселый, радостный	прыжковые упражнения, выполняемые в быстром темпе

Таблица 19. Виды поворотов на 90°, 180°, 360°, 540°, 720°, 720°, 1080°

Основные термины на французском языке	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Описание
1	2	3	4
toure	тур	вращательное движение в воздухе с продвижением	поворот в прыжке на 360°, 540°, 720°, 1080°
toure lent	турлян	медленный поворот на полу	поворот на носке опорной на 90°, 180°, 360° с фиксирующим опусканием пятки на пол
pirouettes	пируэт	вращательное движение вокруг своей оси на полу	поворот на носке опорной на 360°, 540°, 720°, 1080°
en tournant	антурнан	поворот	поворот на 360°

fouette	фуэте	отхлест	шагом левой вперед, взмах правой вперед с поворотом на 180° равновесие или выпад
soutenu	сотеню	собирающий	из скрестной стойки правая перед левой, поворот на 180°, 360°
renverse	ренверсе	опрокидывающий	вставая на левую, взмах правой в сторону-назад голень назад внутрь, оттолкнувшись левой, поворот наружу, опуская правую в ИП

## Хореографическая подготовка для групп НП-1

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

После предварительной подготовки, выполнения упражнений в партере (на полу в положении сидя или лежа), когда у детей сформировались понятия: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах», их можно переводить к обучению у опоры.

Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении, для того, чтобы тренер-хореограф мог увидеть и исправить ошибку у занимающихся.

Обучение элементам необходимо производить только в сторону по мере усвоения всех элементов, стоя спиной или лицом к опоре (таблица 20). При выполнении упражнений осанка должна быть прямая, руки хватом сверху за рейку на уровне груди.

Таблица 20. Упражнения у опоры для групп НП-1

Муз. размер	Упражнение	Организационно-методические указания (ОМУ)
1	2	3
4/4	<b>Релеве — поднимание</b> (на полупальцы) (в стойку на носках) ИП — I, II, III, IV, V позиции 1-4 — в стойку на носках 5-8 — в ИП	Выполнять медленно, не расслабляя мышцы и сохраняя данную позицию ног
4/4	<b>Демиплие</b> «полуприсед» ИП — I позиция 1-8 — в полуприсед 1-8 — в ИП затем по II и III позиции	Медленное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах в «выворотном» положении
4/4	<b>Батман тандю</b> ИП — I позиция 1-4 — правую в сторону на носок 5-8 — фиксировать в сторону на носок 1-4 — в ИП 5-8 — держать осанку	Центр тяжести перенести на левую. Скользящим движением, медленно разгибая стопу, оттянуть носок. Следить за положением стопы. Медленно сгибая стопу, скользящим движением возвращаем в ИП.
4/4	<b>Батман тандю жете</b> — «взмах»	Выполнять быстрым скольжением через батман

	ИП — I позиция 1-2 — батман жете (правую в сторону вниз) 3-4 — держать 5-8 — в ИП	тандю, т.е. через положение правая в сторону на носок с фиксацией ноги на 25° Приставить скольжением в ИП через батман тандю, т.е. через положение правая в сторону на носок
4/4	<i>Демп ронд</i> — полукруг (ан деор — наружу) ИП — I позиция 1-4 — правую вперед на носок 5-8 — фиксировать вперед на носок 1-4 — полукруг в сторону на носок 5-8 — фиксировать в сторону на носок 1-4 — в ИП 5-8 — фиксировать осанку, то же в обратном порядке (ан дедан — внутрь)	Сохранить «выворотное» положение стопы (пятка развернута вперед) Скользящее движение не отрывая носок от пола.
4/4	<i>Пассе</i> ИП — I или II позиция 1-4 — «пассе» 5-8 — фиксировать 1-4 — в ИП 5-8 — фиксировать осанку	Поднимать ногу скольжением большим пальцем правой ноги по внутренней линии опорной ноги до положения носок у колена. Колено максимально отведено в сторону. Не «оседать» на опорной ноге. Опускать медленно скользющим движением, сохраняя «выворотное» положение
4/4	<i>Гранд батман</i> — «взмах» ИП — I или III позиция 1-2 — взмах правой в сторону 3-4 — фиксировать 5-8 — в ИП	Не допускать движения туловищем вместе с ногой. Взмах начинать скользющим движением носка по полу. Сохраняя осанку и «выворотное» положение ноги в тазобедренном и голеностопном суставах Возвращать в ИП через батман тандю (в сторону на носок) медленным скольжением стопы

## Основные танцевальные движения для групп НП-1

### ПОЛЬКА (м/р 2/4)

Подводящие упражнения:

- а) приставные шаги вперед с правой и с левой;
- б) приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках);
- в) подскок с продвижением вперед на левой, правая вперед-книзу;
- г) подскок с переступанием в продвижении вперед на левой, правая вперед-книзу (то же с правой).

### ШАГ ГАЛОПА (м/р 2/4)

Подводящие упражнения:

- а) приставные шаги вправо (влево);
- б) приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (на носки);
- в) приставные шаги на полупальцах;
- г) приставные шаги в подскоке.

### ПОДСКОКИ (м/р 2/4)

Выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте.

Подводящие упражнения:

- а) шаги с фиксацией ноги вперед, голень вниз;
- б) то же самое с подниманием на полупальцы (носки);
- в) то же самое в подскоке.

Хореографическая подготовка для групп НП 2,3 годов  
Описание упражнений представлено в таблице 21.

Таблица 21. Упражнения у опоры для групп НП 2,3 годов

Муз. размер	Упражнение	Организационно-методические указания (ОМУ)
1	2	3
4/4, темп средний	<b>Демп и гранд плие (полуприсед и присед)</b> ИП — I позиция 1-8 — полуприсед 1-8 — полуприсед 1-16 — присед Затем выполнить по II и V позиции	Медленное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах в «выворотном» положении
4/4, темп средний	<b>Батман тандю крестом по 4</b> ИП — I или V позиция спиной к опоре 1-4 — правую вперед на носок 5-8 — в ИП	Руки хватом снизу за рейку Центр тяжести перенести на левую Скользящим движением, медленно разгибая стопу, оттянуть носок. Пятка развернута вверх и максимально поднята над полом Медленно сгибая стопу, скользящим движением возвратит в ИП Выполнять аналогично в сторону и назад. Во второй половине года обучения темп выполнения упражнения ускоряется (музыкальный размер 2/4)
4/4	<b>Батман тандю жете — «взмах» — крестом по 4</b> ИП — I позиция спиной к опоре 1-2 — взмах правой вперед 3-4 — в ИП ИП — I позиция 1 — взмах правой в сторону 2 — держать 3 — правую в сторону на носок 4 — в ИП	Руки хватом снизу за рейку Выполнять быстрым скольжением через батман тандю, т.е. правая вперед на носок с фиксацией ноги на 25°, 45° Приставить в ИП через батман тандю, т.е. скольжением через положение правая вперед на носок Выполнять аналогично в сторону и назад. «Выворотно». Фиксировать высоту взмаха. Через батман тандю (скольжением) Во второй половине года обучения темп выполнения упражнения ускоряется (музыкальный размер 2/4)

4/4	<p><b>Ронд де жамб пар тер — круговое движение носком по полу</b> ИП — I позиция 1-4 — правую вперед на носок 5-8 — держать 1-4 — правую в сторону на носок 5-8 — держать 1-4 — правую назад на носок 5-8 — держать 1-4 — правая в ИП 5-8 — пауза ИП — I позиция 1-2 — правую вперед на носок 3-4 — держать и т.д.</p>	<p>Центр тяжести на левой Пятка развернута вперед вверх Перемещение скользящим движением носка Выполнять упражнение наружу и внутрь «ан деор» и «ан дедан» Во второй половине года обучения выполнять упражнение в ускоренном темпе</p>
4/4	<p><b>Ревелянт — медленное поднимание ноги</b> ИП — I позиция 1-4 — правую вперед 5-8 — держать 1-4 — правую в ИП 5-8 — пауза</p>	<p>Выполнять медленно, сохраняя «выворотное» положение ног, через батман тандю — скольжением Аналогично в сторону и назад Во второй половине года обучения выполнять из IV позиции</p>
4/4	<p><b>Гранд батман — «взмах»</b> ИП — I позиция спиной к опоре 1 — правую вперед на носок 2 — взмах правой вперед 3 — держать 4 — в ИП ИП — V позиция 1 — взмах правой вперед 2 — фиксация высоты 3 — правая вперед на носок 4 — в ИП</p>	<p>Руки хватом за рейку снизу Скользящим движением «выворотно» Взмах выполнять с максимальной амплитудой, туловище не разворачивать Фиксировать высоту взмаха Аналогично в сторону и назад Во второй половине года обучения выполнять упражнение в ускоренном темпе</p>

## Повороты на двух ногах

**Повороты приставлением ноги.** Выполнять на 45, 90, 180° с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на полупальцах) и приставлением к ней другой.

**Повороты переступанием.** Данные повороты выполнять переступанием на полупальцах. На месте с продвижением по диагонали, дуге, кругу. В повороте с продвижением первый шаг на полупальцы указывает направление движения. В подготовительной фазе поворота голова держится прямо, взгляд направлен горизонтально, во время вращения голова вначале задерживается в первоначальном положении (взгляд направлен как до поворота), затем поворачивается быстрее и, опережая туловище.

**Скрестные повороты.** Выполнять скрестным шагом одной впереди или сзади другой ноги на 180, 360°. Скрестный поворот на 180° шагом вперед или назад правую (левую) поставить впереди (сзади) опорной ноги так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, выполнять поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги). Скрестный поворот на 360° шагом вперед, в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.

Среди разновидностей скрестных поворотов следует отметить спиральный поворот, который представляет собой скрестный поворот шагом вперед с волной. Поворот выполняется из полуприседа с опережающим движением ног относительно туловища и с наклоном его во второй фазе.

### Основные танцевальные движения для групп НП свыше 1 года

1. Шаг «польки» (вперед, в повороте на месте).
2. Шаг «галопа» вправо, влево (по 8, по 4, по 2 раза).
3. Сочетание шага «польки» с шагом «галопа».
4. Шаг «польки» в продвижении назад и в повороте на месте.
5. Переменный шаг (3 шага вперед с фиксацией ноги вперед-книзу).
6. Переменный шаг (3 шага вперед с фиксацией ноги вперед на носок).
7. «Припадание» (из стойки на носках шаг в сторону в полуприсед).

### Хореографическая подготовка в УТГ-1

Рекомендуемые элементы и их сочетания для учащихся УТГ-1 представлены в таблице 22.

Таблица 22. Перечень элементов экзерсиса

Элемент	Сочетания
Деми плие (demi plie) Гранд плие (grand plie)	По I, II, V позиции По I, II, V позиции в первой половине, по IV во второй половине года
Батман тандю (battement tendu)	Крестом по IV, по II в первой половине, с деми плие и релеве во второй половине года
Батман тандю жете (battement tendu jete)	В первой половине года на 25° крестом по IV, во второй половине года на 45° крестом по II, с пикке, балансуа, фуэте на 45° и в выпад
Ронд де жамб пар тер (rond de jamb par terre)	Деми ронд в первой половине года, с пор де бра во второй половине года
Сюр ле ку де пье (sur le cou de pied) Батман фондю (battement fondu)	Крестом по IV, по II в положении на носок, дегаже, деми ронд
Батман сотеню (battement soutenu)	Крестом по IV, по II в первой половине года, с батман тандю, деми плие, релеве, во второй половине года
Батман фраппе (battement frappe)	Крестом по IV, по II в первой половине года в положении на носок
Батман девелопе (battement developpe)	Крестом по IV, по II в первой половине года, во второй половине года с деми ронд, с позами тербушон, аттетюд, с равновесиями
Гранд батман (grand battement)	Крестом по IV, по II в первой половине года, с релеве, с батман тандю, батман жете во второй половине года

## Совершенствование элементов экзерсиса на середине

**Адажио** — совершенствование поз тербушон, аттетюд, равновесий, пор де бра.

**Малая аллегро группа прыжков** — совершенствование соте, эшаппе, изучение жете, ассамбле, сиссон симпл.

### **Средняя группа прыжков**

Изучение па де ша, сиссон ферме, фаи, сиссон фуэте, сот баск, револьтад на 45°, кабриоль на 45°.

Совершенствование прыжков со сменой положения ног впереди.

### **Большая группа прыжков**

Совершенствование гранд жете, шагом касаясь, сгибая и разгибая ногу.

Изучение энтрелесе — перекидной с остановкой в выпад.

## Хореографическая подготовка в УТГ-2

Рекомендуемые элементы и их сочетания представлены в таблице 23.

Таблица 23. Перечень элементов экзерсиса

Элемент	Сочетания
1	2
Деми плие (demi plie) Гранд плие (grand plie) по I, II, III, IV, V позициям	Релеве, батман тандю, пор де бра
Батман тандю (battement tendu)	Деми плие, батман жете, релеве, дубль батман тандю
Батман жете (battement jete)	Батман тандю, пикке, пуанте, пти, балансуа
Ронд де жамб пар тер (rond de jamb par terre)	Деми ронд, пор де бра, релеве, во второй половине года батман сотеню
Батман сотеню (battement sotenu)	Ронд же жамб пар тер, пор де бра, батман тандю, томбе
Батман фондю (battement fondu)	Батман сотеню, деми плие, пор де бра, томбе, релеве в первой половине года на носок, дубль батман фондю в положение на носок в первой половине года, во второй половине года (на 45°) в положение книзу
Батман фраппе (battement frappe)	Релеве, батман жете, томбе, дубль батман фраппе в положение на носок в первой половине года, во второй половине года (на 45°) в положение книзу
Ронд де жамб ан леер (rond de jamb en l'air)	Релеве, деми ронд, томбе, позы тербушон, аттетюд (на 45° и выше)
Батман девелопе (battement developpe)	Гранд плие, пор де бра, ронд де жамб ан леер, позы аттетюд и тербушон
Гранд батман (grand battement)	Деми плие, релеве, батман тандю, батман жете, пикке

## Упражнения на середине

Все элементы экзерсиса, усвоенные у опоры, совершенствуются на середине, как в отдельности, так и в сочетании с другими элементами.

**Адажио (adagio)** — включает в себя элементы: девелопе, ревелаянт, позы: аттетюд, тербушон на 45° и выше, пор де бра, элементы малой акробатики, равновесия, там лие на 45° вперед-книзу.

**Аллегро (allegro)** — изучение и совершенствование хореографических прыжков.

**Малая группа прыжков** — соте, шажман де пье, жете, глиссад, ассамбле, амбуате, сиссон симпл.

**Средняя группа прыжков** — сотбаск, револьтад на 90°, сиссон ферме, сиссон фуэте, прыжок со сменой положения ног впереди, фаи, кабриоль на 90°.

**Большая группа прыжков** — гранд жете (прыжок шагом), шагом касаясь, па де ша (назад), энрелесе (перекидной, в равновесие), прыжок согнувшись, согнув левую, руки вверх, прыжок согнувшись и прыжок согнувшись ноги врозь, прыжок согнувшись, согнув одну, руки вверх.

### Хореографическая подготовка в УТГ-3

Все элементы экзерсиса, изученные на предыдущих этапах подготовки, совершенствуются далее.

**Адажио** – совершенствование элементов, гранд плие, томбе, пор де бра с растяжкой, позы аттетюд, тербушон. Изучение тан лин на 45° с подготовкой к пируэту в первой половине года обучения, с пируэтом во второй половине года обучения.

**Малая группа прыжков** — глиссад, жете, ассамбле; выполнение прыжков с поворотом на 90° и на 180° соте, шажман де пье, эшапе (во II половине года обучения).

**Средняя группа прыжков** — методика обучения сиссон увер, фаи, сиссон томбе, субрисо.

**Большая группа прыжков** — гранд жете, гранд па де ша, энтрелесе жете ранверсе.

Рекомендуемые элементы для изучения в УТГ-3 представлены в таблице 24.

Таблица 24. Перечень основных элементов экзерсиса

Элемент	Сочетания
1	2
Деми плие (demi plie) Гранд плие (grand plie)	Релеве, пор де бра, подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во второй половине года
Батман тандю (battement tendu)	С деми плие, батман жете, релеве, дубль батман тандю, подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во второй половине года
Батман жете (battement jete)	Деми плие, батман тандю, пикке, пуанте, пти, балансуа, подготовка к пируэту, пируэт
Ронд де жамб пар тер (rond de jamb par terre)	Деми ронд, деми плие, пор де бра, томбе, батман сотеню, подготовка к пируэту, пируэт
Батман сотеню (battement sotenu)	Батман тандю, ронд же жамб пар тер, пор де бра, томбе, подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во

	второй половине года
Батман фондю (battement fondu)	Дубль батман фондю, батман сотеню, томбе, подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во второй половине года
Батман фραπε (battement frappe)	Батман тандю, дубль батман фραπε в позы в положение на носок и книзу крестом, пти, ботю, томбе, подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во второй половине года
Ронд де жамб ан леер (rond de jamb en l'air)	В деми плие, андеор, андедан, в позы в положение на носок и книзу, деми ронд, томбе, подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во второй половине года
Батман девелопе (battement developpe)	Гранд плие, дегаже, пор де бра с растяжкой, релевелянт, ронд, томбе, равновесия с захватом и без захвата, аттетюд и тербушон, элементы ИВС, подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во второй половине года
Гранд батман (grand battement)	Батман тандю, батман жете, пикке, пуанте, томбе, гранд ронд де жамб, равновесия с захватом, с прыжками соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жете, сиссон фуэте, сиссон ферме, энтрелесе и т.д., подготовка к пируэту в первой половине года, пируэт во второй половине года

### Хореографическая подготовка в УТГ 4-7 лет обучения

1. Обучение пируэту на  $450^\circ$ ,  $720^\circ$  у опоры и на середине.
2. Обучение элементам экзерсиса на полупальцах (п/п).
3. Совершенствование пластики и координации движений.
4. Обучение там лие на  $90^\circ$  в первой половине года обучения, с пируэтом на  $540^\circ$ ,  $720^\circ$  во второй половине года обучения.
5. Обучение элементам экзерсиса на середине в повороте на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  — турлян (выполнение в повороте на носке опорной ноги с фиксацией пятки после поворота). Элементы: батман тандю, батман жете, ронд де жамб пар тер, батман фондю, батман фραπε, гранд батман; позы: тербушон, аттетюд, равновесие с захватом и без захвата.

6. Обучение хореографическим прыжкам в повороте на  $360^\circ$  (ан туриан): соте, шажман де пье, эшапе, сиссон увер, сиссон томбе.

Рекомендуемые для изучения элементы и их сочетания, дающие возможность сократить время разминки, а также развивать координацию движений, представлены в таблице 25.

Таблица 25. Перечень основных упражнений экзерсиса

Элемент	Сочетания
1	2
Деми плие (demi plie) Гранд плие (grand plie)	батман тандю, пассе пар тер, деми ронд, пор де бра, пируэт на $540^\circ$ , $720^\circ$
Батман тандю (battement tendu)	в деми плие, дегаже, пассе пар тер, дубль батман тандю, батман жете, деми ронд, пируэт на $540^\circ$ , $720^\circ$
Батман жете (battement jete)	на п/п с деми плие и в деми плие, батман тандю, пикке, пуанте, томбе, пируэт на $540^\circ$ , $720^\circ$
Ронд де жамб пар тер (rond de jamb par terre)	пассе пар тер, в деми плие, ронд, томбе, батман сотеню, пор де бра с растяжкой, ронд де жамб ан леер, пируэт на $540^\circ$ , $720^\circ$
Батман сотеню (battement sotenu)	батман тандю, ронд де жамб пар тер, томбе, пор де бра, ронд де

	жамб ан леер, пируэт на 540°, 720°
Батман фондю (battement fondu)	батман тандю, на п/п, дубль батман фондю, батман сотеню на 90°, томбе, пируэт на 540°, 720°, пируэт с рондом
Батман фραπε (battement frappe)	на п/п, дубль батман фραπε в деми плие в позы в положение на носок или книзу, пти, ботю, томбе, пируэт на 540°, 720°
Ронд де жамб ан леер (rond de jamb en l'air)	на п/п, дубль батман фραπε в деми плие в позы в положение на носок или книзу, пти, ботю, томбе, пируэт на 540°, 720°
Батман девелопе (battement developpe)	на п/п, деми и гранд плие, деми и ронд, дегаже, релевянт, позы: тербушон, аттетюд, пор де бра, равновесия с захватом и без, пируэт на 540°, 720°, турлян
Гранд батман (grand battement)	с п/п и на п/п, деми плие, батман тандю, батман жете, пике, пуанте, балянэ, балансуа, томбе, гранд ронд де жамб, равновесие с захватом, с прыжками соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жате соте, сиссон фуэте, сиссон ферме, сиссон увер, энтрелесе, бедуинский, пируэт на 540°, 720°

## **Хореографическая подготовка в группах СПС и ВСМ**

На этапах СПС и ВСМ продолжается совершенствование учебного материала по хореографии, изученного на предыдущих этапах подготовки. Совершенствуется техника выполнения турлян и поворотов на 720°, 1080°, там лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°. Изучаются современные стили танца: модерн, джаз, хипххоп, рэп, рок-н-ролл, брейк.

## **8. Развитие физических качеств**

Развитие физических качеств является важнейшей специфической функцией в деятельности любого тренера.

Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. В структуре физических способностей человека, определяющих его физическую работоспособность, можно выделить пять относительно самостоятельных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, координационные способности и гибкость. Однако все эти физические качества в чистом виде проявляются далеко не всегда. Они проявляются чаще всего в разных сочетаниях, создавая некоторые комплексы.

### **Сила и методика ее воспитания**

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.

Существует три режима работы мышц, в которых может проявляться сила:

- статический режим – проявляя силу, мышца не изменяет своей длины;
- преодолевающий режим – мышца уменьшает свою длину. К примеру, при подтягивании на перекладине двуглавая мышца плеча, напрягаясь, сокращается;
- уступающий режим – мышца несколько удлиняется. Например, при спрыгивании с высоты мышцы задней поверхности бедра и голени насильственно растягиваются под воздействием веса тела и скорости

движения.

В зависимости от режима работы мышц, перемещаемой массы, скорости движения и продолжительности работы различают три типичных вида силовых способностей:

1 – собственно силовые способности, проявляемые главным образом в статическом режиме и медленных движениях;

2 – скоростно-силовые способности, характеризуемые сочетанием скорости и силы. В рамках данного вида выделяют так называемую «взрывную силу». «Взрывная сила» – это способность проявлять большую силу в минимальное время;

3 – силовая выносливость, представляющая собой способность противостоять утомлению при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины.

Средства и методы воспитания силы. Основным специфическим средством воспитания силы являются силовые упражнения. Все они в зависимости от природы отягощения делятся на три группы:

– упражнения с внешними отягощениями (штанга, различные предметы, партнер, тренажерные устройства и т.д.). При дозировании внешнего отягощения в практике используют показатели – либо проценты от максимального отягощения, либо предельное число повторений (повторный максимум – ПМ);

– упражнения, отягощенные весом собственного тела;

– упражнения в самосопротивлении, представленные акцентированным волевым напряжением мышц-антагонистов, обычно в статическом режиме.

При воспитании силы центральным вопросом всегда является определение двух параметров:

1) выбор величины отягощения;

2) определение необходимого темпа или скорости выполнения упражнения.

Сочетанием этих параметров можно создать необходимые для решения конкретных задач силовые напряжения, которые и обеспечивают увеличение силы. В спортивной практике существует достаточно много конкретных методов воспитания разных силовых способностей:

- метод непредельных отягощений;

- метод предельных и околопредельных отягощений;

- метод статических усилий;

- метод динамических усилий.

В рамках метода непредельных отягощений можно выделить несколько частных методов в зависимости от величины отягощения (метод малых отягощений – повторный максимум 19-25 раз; средних – ПМ – 7-12; больших – ПМ – 4-6).

Сущность метода состоит в том, что непредельный вес человек поднимает максимально возможное число раз (до отказа). Отягощения целесообразно нормировать в пределах от 50 до 80% от индивидуального максимума, что в пересчете на ПМ составит от 14 до 5 повторений. Однако наиболее оптимальным

отягощением для прироста силы при этом методе являются веса, равные 75-80% от максимальных.

Метод предельных и околопредельных отягощений считается основным для развития максимальной силы. Предельным отягощением считается такое, которое человек может выполнить без эмоционального напряжения всего один раз. Околопредельные отягощения – 2-3 раза, что составляет примерно 85-95% от максимума.

Сущность метода статических усилий состоит в том, что человек проявляет повторно ряд максимально возможных усилий, каждое продолжительностью 5-6 с. Обычно это выполнение различных упоров под разными углами (чаще всего 90-120°), или удержание каких-то тяжестей в определенных положениях.

В процессе воспитания силы метод используется в качестве дополнительного к другим методам. На одном занятии статической тренировки отводится не более 15-20 мин. При этом, если использовать статические усилия при одних и тех же положениях, то рост силы прекращается через 1,5-2 месяца занятий. После этого целесообразно несколько видоизменять положения и работающие мышечные группы. Число повторений в среднем равняется 5-10, интервалы отдыха – от 30 до 60 с.

Сущность метода динамических усилий заключается в том, что непредельные отягощения повторяются с максимально возможной скоростью или темпом. Число повторений, как правило, ограничивается началом снижения скорости движения. Интервалы отдыха между попытками должны дать возможность относительно полного восстановления работоспособности.

Принцип определения величины отягощения для воспитания скоростно-силовых способностей таков: отягощение должно быть по возможности большим, однако, чтобы, во-первых, при этом существенно не искажалась техника соревновательного упражнения, во-вторых, заметно не снижалась скорость его выполнения.

Собственно силовые способности могут совершенствоваться методом непредельных отягощений и методом предельных и околопредельных отягощений.

На начальных этапах занятий силу рекомендуется воспитывать с помощью метода непредельных отягощений. Используя незначительные отягощения, но, сохраняя основное требование метода (выполнять повторения «до отказа»), важно гармонично развивать основные мышечные группы. Постепенно отягощение следует увеличивать. Однако следует иметь в виду, что отягощения меньше 35-40% от максимально возможных (ПМ – 20-25) существенного влияния на рост силы не оказывают. Оптимальными для занятий считаются отягощения в диапазоне 50-60%, что составит предельное число повторений 14-16 раз в одном подходе. Число подходов в каждом упражнении – 3 и более, а видов упражнений в одном занятии – 2-3, интервалы отдыха между подходами – порядка 3-4 мин. Количество занятий в неделю – не менее 3. При таком режиме одновременно растет сила и увеличивается мышечная масса.

Для развития максимальной силы целесообразен метод предельных и околопредельных отягощений. Он характеризуется следующими параметрами нагрузки: вес отягощения – 90-97% от максимального (ПМ – 1-3), число подходов – 5-6, интервалы отдыха между подходами – 5-8 мин. Количество занятий в неделю – не чаще 1-2 раз. Например, лежа на спине, жим штанги широким хватом.

Определенное положительное значение для развития собственно силовых способностей имеет метод статических усилий. Если доля статического компонента в каких-то двигательных действиях значительна и его необходимо повысить, то важно придерживаться следующих рекомендаций: можно включать в одно занятие до 5-6 упражнений, повторяя каждое по 2-3 раза с интервалами отдыха порядка 30 с. Интервалы отдыха между разными упражнениями можно увеличивать от 1 до 3 мин. При этом в каждом повторении статическое усилие продолжается по 5-6 с. Само усилие должно нарастать не мгновенно, а постепенно и достигать максимума к 3-4 секунде, а 2 секунды оно осуществляется уже на максимуме. Всего на занятие отводится порядка 15-20 мин. Например, лежа на груди, руки вверху, прогнуться, оторвать руки и ноги от пола, удерживать позу. Удержание позы любого вращения (либела, «пистолетик» и др.).

При занятии статическими упражнениями необходимо, чтобы им предшествовали динамические упражнения. В интервалах отдыха целесообразно давать упражнения в растягивании и расслаблении.

Существует два направления воспитания скоростно-силовых способностей: одно связано с их совершенствованием в преодолевающем режиме работы, другое – в уступающем режиме.

В преодолевающей форме проблема воспитания скоростно-силовых способностей заключается в нахождении оптимального соотношения силы и скорости применительно к соревновательным двигательным действиям. Проблема такого поиска осложняется тем, что скорость движения и преодолеваемое отягощение находятся в обратно пропорциональной зависимости.

Основные методические требования при воспитании скоростно-силовых способностей в преодолевающем режиме сводятся к следующему:

1. Применяемые в занятиях отягощения должны быть непредельными и каждое повторение выполняется с максимально возможной в этих условиях скоростью. При этом величина отягощения может увеличиваться до такого уровня, чтобы, во-первых, не произошло замедление быстроты выполнения по отношению к скорости соревновательного упражнения, во-вторых, чтобы существенно не нарушалась техника его выполнения.

2. Величина применяемых отягощений в решающей мере зависит от удельного веса силового и скоростного компонентов, типичных для соревновательной деятельности. В частности, с увеличением доли силовых способностей возрастает диапазон повышенных отягощений. И наоборот, чем выше скорость соревновательных действий, тем меньше величины применяемых отягощений.

3. С целью увеличения скоростно-силовых способностей можно использовать методы отдельного развития только силы или только быстроты. В этом случае лучший эффект достигается при параллельном развитии этих качеств, а не при последовательном.

4. При скоростно-силовой тренировке нецелесообразно заниматься в состоянии утомления, т.к. оно вызывает замедление выполняемых движений. Поэтому общий объем скоростно-силовой нагрузки в одном занятии остается незначительным.

Число повторений в одном подходе не должно быть большим и в целом оно лимитируется началом замедления движения. Количество подходов также определяется фактором снижения скорости движения. Интервалы отдыха между подходами делаются продолжительными (от 3 до 6-8 мин), чтобы обеспечить восстановление работоспособности. Например: упражнения с отягощением или резиновым амортизатором, «пистолетик» и другие гимнастические упражнения в максимальном темпе.

Гармоническое развитие силовых способностей невозможно без соответствующего воспитания силы также в уступающем режиме. В спортивной тренировке, связанной с работой в уступающем режиме, упражнения получили образное название «ударных». «Ударные» упражнения предназначены для воздействия на реактивные свойства двигательного аппарата. Так, при спрыгивании вниз с какого-то возвышения с последующим прыжком вверх мышцы бедра и голени, чтобы удержаться, испытывают чрезмерное напряжение уступающего характера (мышцы при этом удлиняются). Энергия уже растянутых мышц стимулирует их последующее мощное сокращение при прыжке вверх. Если подобные упражнения выполнять без задержки в амортизационной фазе, то в этом случае проявляется наибольшая «взрывная» сила.

Таким образом, при этом одновременно совершенствуются силовые способности, как в уступающем режиме, так и динамическая сила преодолевающего характера.

Методические особенности занятий «ударного» типа сводятся к следующему:

1. Подобные упражнения предъявляют чрезвычайно высокие требования к двигательному аппарату. Поэтому их можно применять только после предварительной серьезной общей силовой подготовки. Это одно из обязательных условий предупреждения травматизма.

2. Величины отягощения на начальном этапе не должны быть значительными. В последующем (у квалифицированных спортсменов) отягощения могут на 10-30% превышать околопредельные веса.

3. Общий объем нагрузки в рамках одного занятия (для спортсменов) характеризуется следующими величинами: число повторений в одной серии – 3-5, количество серий – 3-4, интервалы отдыха между сериями – 6-8 мин. Итого за одно занятие спортсмен выполняет порядка 10-20 повторений. Число тренировочных занятий в неделю – не более 1-2 раз.

Методика воспитания специальной силовой выносливости обусловлена специфическими особенностями соревновательной деятельности. Смысл воспитания силовой выносливости с преимущественным использованием скоростно-силовых упражнений состоит в том, чтобы увеличить, требуемые в соревновательной деятельности напряжения примерно на 10-30% и выполнять их с максимально возможной быстротой, не нарушая при этом технику движений.

Воспитание общей силовой выносливости осуществляется с помощью метода круговой тренировки. Для этого подбирается система силовых упражнений для развития основных мышечных групп. В зависимости от физической подготовленности число повторений силового упражнения на каждой станции может равняться для начинающих 30-40% и для подготовленных – 60-75% от максимального. Число кругов также может варьировать от 2-3 до 5-6.

Если после прохождения одного круга, частота сердечных сокращений оказывается высокой (выше 180 уд/мин), то целесообразно после каждого круга давать интервал отдыха. При этом очередной круг начинать, чтобы ЧСС не упала ниже 120 уд/мин, иначе снизится систолический объем, что нежелательно при воспитании выносливости.

При занятии силовыми упражнениями с подростками необходимо, кроме всего прочего, учитывать две важные особенности. Во-первых, у подростка еще не закончено формирование скелета. В результате чрезмерных узконаправленных силовых воздействий может нарушаться равновесие мышечного тонуса. Хорошо развитые мышечные группы как бы «перетянут» свои антагонисты. Постоянная тяга в одну сторону способна даже деформировать кость. Поэтому в работе с подростками должна преобладать общая силовая подготовка и неукоснительное соблюдение правила симметричного развития антагонистов и синергистов.

Вторая опасность связана с натуживаниями и задержками дыхания, которые могут привести к функциональным или патологическим изменениям в сердечно-сосудистой системе. Потому максимальные отягощения, а также предельные статические напряжения подросткам противопоказаны. Увлечаться ими даже ради хороших результатов нецелесообразно.

При планировании силовых занятий необходимо учитывать закономерности так называемых «сенситивных» периодов, когда можно в результате правильно методически построенных занятий добиться их заметного улучшения.

Собственно силовые способности с учетом данных периодов наиболее эффективно поддаются целенаправленному воспитанию у мальчиков в 13-14 и 16-17 лет, у девочек – в 10-12 и 16-17 лет. Скоростно-силовые способности – у мальчиков в 10-11 лет и 14-16 лет, у девочек – в 11-12 лет.

### **Быстрота и методика ее воспитания**

Под скоростными способностями (быстротой) понимают комплекс морфофункциональных свойств человека, определяющих быстроту выполнения двигательных действий.

Скоростные способности, по сравнению со всеми другими физическими качествами, являются самыми трудно тренируемыми качествами человека. Физиологической основой быстроты является мало поддающееся совершенствованию, врожденное свойство центральной нервной системы – подвижность нервных процессов (смена возбуждения и торможения). Скоростные способности зависят от целого комплекса факторов – динамической силы, гибкости, качества техники выполнения упражнений, умения расслабляться по ходу движения, волевых усилий. Поэтому в процессе занятий необходимо постоянно совершенствовать каждый их указанных факторов.

Естественным путем скоростные качества увеличиваются примерно до 14-15 лет. Однако диапазон возраста для их целенаправленного развития колеблется от 7 до 17 лет. Сенситивный период – 7-12 лет. При этом важнейший показатель скоростных способностей – частота движений – наиболее эффективно совершенствуется с 7 до 9 и в 12-13 лет, а скорость одиночных движений – в 10-13 лет. Максимальная скорость в циклических упражнениях у юношей эффективно поддается улучшению в 15-16, у девушек в 14-17 лет.

Скоростные способности являются комплексным физическим качеством. Существует три элементарные формы их проявления:

- 1 – быстрота двигательной реакции;
- 2 – быстрота одиночного движения;
- 3 – частота движений (темп).

Методика воспитания быстроты двигательной реакции. Существует два вида двигательной реакции: простая и сложная.

Простая реакция представляет собой латентное время реагирования известным движением на заранее обусловленный сигнал. Основным методом воспитания простой реакции является повторный метод – быстрое многократное реагирование на внезапно появляющийся известный сигнал (изменение движения или остановка по сигналу, действие на обусловленный знак и т.д.).

Сложная двигательная реакция делится на два вида:

- реакция на движущийся объект;
- реакция с выбором, связанная с необходимостью выбора из нескольких возможных вариантов одного наиболее подходящего действия.

Реакция на движущийся объект тренируется с помощью повторного метода. Практически все его положения, указанные для воспитания простой двигательной реакции, вполне приемлемы.

Специфические особенности повторного метода при развитии реакции на движущийся объект состоят в постепенном усложнении условий выполнения, а именно: а) уменьшение расстояния от места начала движения объекта; б) увеличение скорости перемещения объекта (для спортивных танцев и синхронного катания).

Реакция с выбором совершенствуется по двум основным направлениям:

1. Формирование у занимающегося умения предугадывать наиболее вероятные действия партнера по его позе, подготовительным движениям, общей манере поведения, взгляду и т.д.
2. Постепенное усложнение условий своих действий.

Методика воспитания быстроты одиночного движения и частоты движений. При воспитании быстроты движения основным является повторный метод. При его использовании необходимо руководствоваться следующими требованиями:

1. Применяемое упражнение должно всегда выполняться с максимально возможной скоростью и темпом, т.к. непредельные скорости росту быстроты не способствуют.

2. Продолжительность упражнения, направленного на совершенствование быстроты, должна быть такой, чтобы скорость его выполнения к концу повторения не снижалась. Оптимальная продолжительность однократной нагрузки равняется 8-10с, допустимая – 20-22 с.

3. Число повторений лимитируется началом снижения скорости выполнения упражнения, вызванного нарастающим утомлением. Дальнейшая работа при этом для роста скоростных способностей неэффективна.

4. Интервалы отдыха между повторениями должны быть полными, т.е. такой продолжительности, чтобы занимающийся мог повторить очередную попытку без снижения скорости, отдых не должен превышать 8-10 мин в любом случае, т.к. при его большей продолжительности снижается оптимальная возбудимость центральной нервной системы.

5. В структуре одного занятия упражнения на развитие скоростных способностей целесообразно планировать в начале основной части, пока не наступило утомление. В рамках недельного цикла скоростные нагрузки должны проводиться не менее трех раз. В случае более редких повторений следовой эффект снижается и работа становится менее эффективной.

6. Мощная скоростная работа нередко вызывает различные травмы (растяжения или разрывы связок и мышц). В связи с этим подобные нагрузки возможны только после тщательной общей и специальной скоростно-силовой разминки, включающей также упражнения на гибкость (бег с высоким подниманием бедра, прыжки на скакалке, перебежка, шаги и др.).

Кроме классического повторного метода при воспитании скоростных способностей используется его вариант – повторно-прогрессирующий метод. Его особенность состоит в том, что с каждым очередным повторением несколько увеличивается время выполнения, скорость или длина дистанции.

Скоростные качества совершенствуются игровым методом, где каждый участник стремится превзойти соперника в предмете игры. Поэтому важно подбирать игры, требующие проявления быстроты движений.

При обучении технике скоростных движений необходимо соблюдать следующие методические условия:

1. Обучение технике надо осуществлять на скорости, близкой к максимальной, но не равной ей. Тогда скоростно-силовая структура движений не будет заметно отличаться от таковой при максимальных скоростях. Кроме того, при этом возможен сознательный контроль за техникой движений. Такие скорости и усилия получили название «контролируемые» скорости и «контролируемые» усилия. По величине они равны примерно 90% от

максимально возможных. При таких скоростях и усилиях переучивание техники уже не потребуется.

2. В процессе обучения технике скоростных движений необходимо возможно чаще варьировать скорости и усилия выполнения движений от сравнительно незначительных до максимальных. Подобный прием «контрастных» заданий реально способствует формированию необходимых мышечных ощущений, играющих важную роль в контроле за техникой движений.

### **Выносливость и методика ее воспитания**

Выносливостью называют способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности (способность противостоять утомлению).

Принято различать два вида выносливости – общую и специальную.

Общая выносливость – это способность человека к продолжительной физической работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (например, ходьба на лыжах, плавание, гребля).

Специальная выносливость – это способность человека выполнять отдельные виды заданной работы вопреки нарастающему утомлению. Примерами такой выносливости могут быть силовая выносливость, скоростная, игровая, координационная и т.д.

Универсальным критерием уровня развития обоих видов выносливости является то наибольшее время, в пределах которого заданная физическая работа выполняется без снижения интенсивности.

При выполнении многих упражнений, особенно это свойственно циклическим движениям, нагрузка, связанная с воспитанием выносливости, достаточно полно характеризуется следующими пятью компонентами:

- 1) интенсивность упражнения;
- 2) продолжительность упражнения;
- 3) продолжительность интервалов отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений упражнения.

Соотношение этих структурных компонентов методики воспитания выносливости определяет не только величину нагрузки, но и ее направленность на совершенствование разных видов выносливости.

#### Средства воспитания общей выносливости:

1. Разнообразные физические упражнения, преимущественно циклического характера при соблюдении следующих условий:

- активное участие в работе крупных мышечных групп;
- значительная продолжительность работы;

– интенсивность выполняемой работы должна быть умеренно-большой, но желательно значительно не выходить за пределы аэробного энергообеспечения. К таким средствам относятся: плавание, гребля, передвижение на лыжах, кроссы и другие аналогичные упражнения.

2. Разнообразные ациклические упражнения, организованные по принципу «круговой тренировки».

3. Дыхательные упражнения, включающие сознательное изменение частоты дыхания, его глубины, ритма, нормированную задержку и т.д. Правильная постановка дыхания предполагает, чтобы при работе умеренной интенсивности (ЧСС до 130 уд/мин) оно осуществлялось преимущественно через нос.

4. К средствам воспитания выносливости можно отнести также факторы внешней среды: периодическое пребывание в условиях среднегорья, использование саун, бань, барокамер и т.д. Адаптация организма в этих условиях повышает его устойчивость к гипоксии и тем самым положительно влияет на выносливость.

Методы воспитания общей выносливости. Выбор методов в значительной мере определяется уровнем подготовленности занимающихся. В этом плане с начинающими наиболее подходящим будет равномерный метод, как достаточно простой, доступный и щадящий. Более подготовленным занимающимся можно рекомендовать переменный метод, в связи с его расширенными развивающими возможностями. Интервальный метод могут использовать люди уже обладающие хорошим уровнем общей выносливости, т.к. он предъявляет серьезные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам.

Важным требованием к применяемым методам воспитания выносливости является нахождение оптимального сочетания продолжительности и интенсивности нагрузки. Продолжительность нагрузки должна постепенно возрастать, предъявляя тем самым все более высокие требования к установлению согласованности в работе функционирующих систем организма. Интенсивность на начальном этапе воспитания выносливости сохраняется на невысоком уровне. Лишь через некоторое время она начинает плавно увеличиваться. Дальнейший подъем интенсивности нагрузок сопровождается некоторым снижением продолжительности работы. Это важный подход в решении задач воспитания общей выносливости.

Равномерный и переменный методы считаются основными при совершенствовании общей выносливости. Их принципиальное сходство (непрерывность работы) позволяет рассматривать их в единстве. Развивающая интенсивность для начинающих должна находиться на уровне ЧСС не ниже 120-130 уд/мин. Оптимальная интенсивность для тренированных занимающихся находится в диапазоне 140-170 уд/мин. Продолжительность нагрузки при отмеченной выше интенсивности имеет достаточно широкие индивидуальные колебания, также зависящие от уровня подготовленности. Однако выявлено, что работа менее 4-5 мин малоэффективна. По мере увеличения функциональных возможностей организма продолжительность непрерывной работы можно постепенно доводить до 30-40 мин и более.

Интервальный метод представляет собой достаточно эффективный способ совершенствования общей выносливости. Ориентировочные параметры интервального метода, применяемого для повышения аэробной производительности, таковы:

– интенсивность работы должна быть достаточно высокой, примерно 75-85% от максимальной. По ЧСС это около 160-170 уд/мин к концу повторения;

– продолжительность каждого повторения – 1-2 мин. Меньшее время не позволяет активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а большее вызывает снижение интенсивности;

– интервалы отдыха делаются такой продолжительности, чтобы ЧСС не опустилась к концу отдыха ниже 120-130 уд/мин, т.е. это равно примерно 3-4 мин;

– характер отдыха должен быть активным. Пауза заполняется малоинтенсивной двигательной деятельностью, одновременно ускоряющей восстановление организма и поддерживающей его повышенное функционирование;

– число повторений зависит от индивидуальных возможностей человека, необходимо начинать с 3-4 повторений за одно занятие и постепенно повышать до 10 и более.

Основными средствами воспитания специальной выносливости являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Это физические упражнения, по отношению к которым повышается специальная выносливость и сходные с соревновательными по некоторым параметрам. Как правило, набор специально-подготовительных упражнений по отношению к соревновательному упражнению значительно шире. Общеподготовительные упражнения также необходимы при воспитании специальной выносливости.

Основным методом совершенствования специальной выносливости является интервальный. Интенсивность работы должна быть достаточно высокой, на уровне 90-95% от максимальной. После нескольких повторений в результате наступившего утомления скорость выполнения упражнения может заметно уменьшиться, однако она должна быть близкой к предельной для данного состояния организма. Продолжительность одного повторения должна находиться в пределах от 30 с до 2 мин. Интервалы отдыха между повторениями в одной серии следует сокращать с 5-8 мин между 1 и 2 подходами, до 2-4 мин между предпоследним и последним подходами. Интервалы отдыха между сериями делаются продолжительными 15-20 мин. Характер интервала отдыха должен быть предельно малоактивным, однако нецелесообразен и полный покой. Число повторений в одной серии не должно превышать 3-4 раз. Общее число серий – от 2-3 до 4-6 даже у хорошо подготовленных спортсменов. Например: прыжковые упражнения в зале на полу, прокат связок, комбинаций из программы.

### **Координационные способности и методика их совершенствования**

Координационные способности – это способность к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи.

Координационные способности являются одним из самых сложных физических качеств человека. В их основе лежит широкий комплекс факторов, выходящих за пределы чисто двигательных качеств:

1. Пластичность центральной нервной системы (подвижность процессов возбуждения и торможения). Вследствие этого координационные способности в немалой степени определяются наследственностью.

2. Уровень развития физических качеств, прежде всего скоростные способности, динамическая сила и гибкость.

3. Двигательный опыт, т.е. запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков.

4. Способность быстро расслабляться при выполнении двигательных действий, особенно скоростно-силовой направленности.

5. Антиципация, т.е. способность к предугадыванию последствий, как своих возможных двигательных актов, так и наиболее вероятных действий партнера.

6. Психологическая установка, направленная на достижение двигательной задачи в любых условиях, в частности, находчивость инициативность, способность к неожиданному экспромту в разных ситуациях и т.д.

Большинство из обозначенных факторов поддаются определенному совершенствованию, поэтому координационные способности можно успешно развивать. Наиболее благоприятным периодом для этого считается ранний возраст. В частности, 4 и 5 годы жизни по темпу прироста координационных способностей являются наиболее важными. Если в этот период целенаправленно воздействовать на них, то к 7-10 годам организм детей готов к их высокому развитию.

Основным средством считаются самые разнообразные физические упражнения из различных видов спорта: гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр, единоборств, легкой атлетики и т.д.

### **Методические подходы совершенствования координационных способностей**

Сложность рассматриваемого физического качества делает практически невозможным изложение конкретной методики его воспитания. Однако определенные теоретико-методические рекомендации в разных сочетаниях используются в практике физического воспитания.

1. Одним из важнейших путей воспитания координационных способностей является систематическое, начиная с самых ранних детских лет, обучение новым двигательным умениям и навыкам. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), спортсмен легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

2. Для воспитания координационных способностей можно применять любые физические упражнения, но желательно с наличием в них элементов сложности и новизны. Причем, если даже очень сложное упражнение становится привычным, т.е. выполняется на уровне навыка, то его эффект для развития координационных способностей заметно падает. Для исключения этого в упражнение целесообразно вносить те или иные изменения в пространственные, временные или динамические характеристики, чтобы препятствовать появлению стереотипа. Этой же цели служат такие методические приемы, как конструирование непривычных связей и

комбинаций, изменение внешних условий, использование нестандартного оборудования и инвентаря, подключение разнообразных сбивающих факторов и т.д. Все эти нововведения будут способствовать формированию не жестких, а вариативных двигательных умений и навыков.

3. Положительный результат для совершенствования координационных способностей приносит использование эффекта отрицательного «переноса» двигательных навыков. Человеку при этом приходится преодолевать привычную структуру движений, что тренирует его способность к дифференцировке тонких мышечных усилий, других ритмов выполнения и т.д.

4. При воспитании способности сохранять равновесие (статическое или динамическое) применяют два методических подхода. Первый заключается в возможно частом использовании упражнений на равновесие в условиях, затрудняющих его сохранение. В этом плане полезны задания с преднамеренной потерей равновесия с последующим его восстановлением. Второй подход связан с совершенствованием вестибулярного анализатора. Вестибулярный аппарат совершенствуется с помощью различных тренажеров типа центрифуг, качелей, рейнских колес и т.п. Их использование повышает прямолинейные или угловые ускорения, после которых надо сохранить то или иное положение тела.

Воспитывая чувство равновесия, важно постоянно создавать психологические трудности. Этой же цели служит создание биомеханических затруднений (уменьшение площади опоры, искусственные помехи, выключение при движении зрительного анализатора и т.д.).

5. Совершенствование пространственно-динамической точности движений осуществляется по двум методическим направлениям. Первое связано с воспитанием способности точно оценивать пространственные условия двигательных действий. Второе направление заключается в непосредственном выполнении заданий на точность. В этом случае помогает дифференцировать мышечные усилия временное выключение зрения и некоторые другие приемы.

6. Следующий методический подход связан с преодолением нерациональной мышечной напряженности. Излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, т.к. это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях.

Упражнения на развитие координационных способностей необходимо применять по возможности часто, т.к. при этом расширяется запас двигательных умений и навыков и одновременно совершенствуется сама способность к их быстрому освоению. Однако нельзя доводить организм до заметного утомления. Вместе с тем это общее правило имеет исключение. Оказывается, что утомление в ряде случаев может способствовать улучшению координации движений. Так, при утомлении возникает объективная необходимость более экономно

выполнять движения, тем самым непроизвольно устраняется излишняя мышечная напряженность, что ведет к совершенствованию координационной выносливости.

Общие установки при занятиях «на координацию»:

- заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- нагрузки не должны вызывать значительного утомления;
- в структуре отдельного занятия задачи, связанные с совершенствованием координационных способностей, желательно планировать в начале основной части;
- интервалы между повторениями отдельных порций нагрузки должны быть достаточными для относительного восстановления работоспособности.

Воспитывая координационные способности, важно соблюдать все без исключения методические принципы, которые в совокупности определяют основные аспекты их совершенствования.

### **Гибкость и методика ее совершенствования**

Гибкостью называют морфофункциональную способность двигательного аппарата, позволяющую выполнять движения с максимальной амплитудой.

Гибкость влияет на уровень развития координационных способностей, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств. Недостаточное ее развитие заметно отражается на проявлении координационных способностей. Именно поэтому гибкость необходимо развивать для обеспечения высокого уровня проявления других физических качеств в любом виде спортивной деятельности.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. В практике широкое применение нашли группы таких упражнений:

- динамические упражнения без отягощения;
- динамические упражнения с отягощениями;
- статические упражнения.

Динамические упражнения без отягощения и с отягощениями делятся на три группы:

- 1) простые, однократные (наклон вперед, назад, в сторону и др.);
- 2) пружинистые (многократные наклоны);
- 3) маховые упражнения, связанные с последовательно сменяемыми предельными сгибаниями и разгибаниями.

Развивающий эффект этих групп упражнений неодинаков. Самый маленький – у однократных, наивысший – у маховых, а пружинистые занимают среднее положение.

Упражнения с отягощениями позволяют выполнять движения с большей амплитудой, по сравнению с упражнениями без отягощения. Статические упражнения также могут выполняться без отягощений и с отягощениями. Например, стоя на левой, поднять правую ногу вверх и зафиксировать в крайнем положении. Это будет упражнение без отягощения. Зафиксированный «сед в шпагате» – это упражнение с отягощением, т.к. отягощением здесь будет вес собственного тела.

В основе методики развития гибкости лежит многократное систематическое повторение разнообразных упражнений на растягивание. В этом случае повторный метод требует соблюдения следующих условий:

1. Повторять упражнения нужно многократно. Это объясняется тем, что при развитии гибкости очень ярко проявляется эффект суммации нагрузки. Для развития гибкости лучшие результаты достигаются при ежедневных или двухразовых тренировках в день. Критерием достаточности повторений в занятии является появление очень легкой боли в тех мышцах и связках, которые подвергаются растягиванию. При щадящем режиме прекращать можно и несколько раньше – при первых признаках напряженности или дискомфорта. Для поддержания гибкости можно заниматься растягивающими упражнениями два-три раза в неделю с нагрузкой 25-30% от развивающей, доводя амплитуду движений до 90-95% от анатомически возможной.

2. Упражнения на гибкость необходимо давать в следующей очередности:

- активные однократные – пружинистые – маховые – с отягощениями;
- пассивные статические – пассивные динамические.

Предложенная схема, с одной стороны, способствует эффективному развитию гибкости, с другой – снижает появление травматизма.

После занятия на гибкость необходимо обязательно выполнять упражнения на расслабление. Начинать упражнения на гибкость можно только после хорошего предварительного разогревания тела, достигаемого выполнением общеразвивающих упражнений.

3. Повторения растягивающих упражнений целесообразно проводить сериями с небольшими интервалами отдыха. Амплитуда должна постепенно возрастать, как в рамках одной серии, так и во всех последующих. Число повторений в рамках физического воспитания в одной серии – 10-12 раз, число серий колеблется от 4 до 8. Для высококвалифицированных спортсменов эти величины могут быть выше. Однако общая нагрузка на гибкость в одном занятии не должна превышать при сгибании и разгибании позвоночника – 90-100 повторений, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого – 50-60, других суставов – 20-30 раз.

Если на следующий день после занятия на гибкость появились болевые ощущения, то это признак слишком большой нагрузки. Возобновить занятия можно после исчезновения мышечных болей.

4. Достаточно эффективным способом увеличения гибкости является так называемый стретчинг (активная растяжка). Растягивающее упражнение (наклон, поворот, растягивание) выполняется путем чередования активного напряжения с последующей фиксацией звена тела в крайнем положении на непродолжительное время (10-30 с). Затем следует возврат в исходное положение с обязательным глубоким расслаблением (3-5 с). Упражнение повторяется 2-4 раза. При этом способе полностью исключены травмы и хорошо растягивается мышечно-связочный аппарат.

## **9. Контрольно-переводные испытания по видам подготовки для всех учебных групп**

Перевод учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений по фигурному катанию на коньках на следующий год обучения проводится при условии выполнения контрольно-нормативных требований по видам подготовки (ОФП, СФП, ЛП). Для оценки состояния подготовленности юных спортсменов проводятся контрольные испытания в форме соревнований или тестирования. При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Тестирование проводят в соответствии с учебным планом специализированных учебно-спортивных учреждений.

### **Нормативные требования по общей физической подготовке**

Методика тестирования уровня общей физической подготовленности

#### **1) Бег 10 м с высокого старта, с**

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.

#### **2) Бег 1000, м**

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.

#### **3) Бег «змейкой» 10 м, с**

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого чертится второй; через 1,5 м от второго — третий и т.д. еще два круга. От последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева — второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

#### **4) Прыжок в длину с места, см**

Спортсмен встает на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

#### **5) Прыжок вверх с места, см**

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

#### **6) Подтягивание в висе на перекладине (юноши), кол-во раз**

Выполняется 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 попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. Юноши сдают подтягивания с 7 лет.

#### **7) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, юноши 5-6 лет), кол-во раз**

Из положения лежа на груди спортсменка выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90°, разгибание — полностью. Определяется количество «отжиманий».

#### **8) Наклон вперед, см**

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

Для зачисления спортсменов в группы или перевода на следующий этап обучения необходимо набрать не менее 21 балла по всем видам упражнений.

Таблица 26. Нормативные оценки общей физической подготовленности (девушки)

Тест	Балл	Возраст										
		5-6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Бег 10 м, с	5	2,24 и лучше	2,15 и лучше	2,07 и лучше	2,02 и лучше	1,96 и лучше	1,93 и лучше	1,90 и лучше	1,88 и лучше	1,83 и лучше	1,78 и лучше	1,73 и лучше
	4	2,25-2,36	2,16-2,26	2,08-2,18	2,03-2,13	1,97-2,06	1,94-2,03	1,91-2,01	1,89-2,00	1,84-1,95	1,79-1,90	1,74-1,85
	3	2,37-2,55	2,27-2,44	2,19-2,37	2,14-2,32	2,07-2,24	2,04-2,20	2,02-2,19	2,01-2,17	1,96-2,14	1,91-2,08	1,86-2,02
	2	2,56-2,67	2,45-2,54	2,38-2,48	2,33-2,43	2,25-2,34	2,21-2,31	2,20-2,29	2,18-2,27	2,15-2,26	2,09-2,20	2,03-2,19
	1	2,68 и хуже	2,55 и хуже	2,49 и хуже	2,44 и хуже	2,35 и хуже	2,32 и хуже	2,30 и хуже	2,28 и хуже	2,27 и хуже	2,21 и хуже	2,20 и хуже
Бег 1000, м	5	без	5,19 и лучше	4,99 и лучше	4,79 и лучше	4,59 и лучше	4,49 и лучше	4,39 и лучше	4,29 и лучше	4,19 и лучше	4,09 и лучше	4,09 и лучше
	4	учёта	5,20-6,19	5,00-5,99	4,80-5,79	4,60-5,39	4,50-5,29	4,40-5,19	4,30-5,09	4,20-4,99	4,10-4,89	4,10-4,89
	3	времени	6,20-6,49	6,00-6,29	5,80-6,09	5,50-5,69	5,30-5,59	5,20-5,49	5,10-5,39	5,00-5,29	4,90-5,19	4,90-5,19
	2		6,50-6,79	6,30-6,59	6,10-6,39	5,70-5,99	5,60-5,99	5,50-5,89	5,40-5,79	5,30-5,69	5,20-5,59	5,20-5,59
	1		6,80 и хуже	6,60 и хуже	6,40 и хуже	6,10 и хуже	6,00 и хуже	5,90 и хуже	5,80 и хуже	5,70 и хуже	5,60 и хуже	5,60 и хуже
Бег «змейкой», с	5	2,95 и лучше	2,93 и лучше	2,85 и лучше	2,75 и лучше	2,69 и лучше	2,65 и лучше	2,56 и лучше	2,50 и лучше	2,45 и лучше	2,40 и лучше	2,38 и лучше
	4	2,96-3,09	2,94-3,06	2,86-2,97	2,74-2,86	2,68-2,81	2,66-2,77	2,57-2,67	2,51-2,60	2,46-2,56	2,41-2,52	2,39-2,49
	3	3,10-3,29	3,07-3,27	2,98-3,16	2,87-2,99	2,82-2,94	2,78-2,92	2,68-2,81	2,61-2,74	2,57-2,72	2,53-2,68	2,50-2,65
	2	3,30-3,46	3,28-3,43	3,17-3,32	3,00-3,13	2,95-3,07	2,93-3,03	2,82-2,92	2,75-2,86	2,73-2,82	2,69-2,78	2,66-2,75
	1	3,47 и хуже	3,44 и хуже	3,33 и хуже	3,14 и хуже	3,08 и хуже	3,04 и хуже	2,93 и хуже	2,87 и хуже	2,83 и хуже	2,79 и хуже	2,76 и хуже
Прыжок вверх, см	5	26 и более	28 и более	30 и более	33 и более	35 и более	37 и более	38 и более	40 и более	48 и более	51 и более	53 и более
	4	21-25	23-27	25-29	28-32	29-34	31-36	32-37	34-39	41-47	45-50	47-52
	3	12-20	14-22	16-24	19-27	20-28	22-30	23-31	25-30	31-40	35-44	37-46
	2	6-11	9-13	11-15	13-18	14-19	16-21	17-22	19-24	24-30	28-34	30-36
	1	5 и менее	8 и менее	10 и менее	12 и менее	13 и менее	15 и мене	16 и менее	18 и менее	23 и менее	27 и менее	29 и менее
Прыжок в длину, см	5	125 и более	145 и более	163 и более	170 и более	180 и более	185 и более	196 и более	202 и более	205 и более	210 и более	215 и более
	4	118-124	138-144	156-162	159-169	173-179	176-184	188-195	192-201	195-204	200-209	205-214
	3	100-117	123-137	141-155	147-158	158-172	168-175	173-187	178-191	180-194	185-199	190-204
	2	92-99	115-122	134-140	141-146	151-157	161-167	164-172	167-177	170-179	175-184	180-189
	1	91 и менее	114 и менее	133 и менее	140 и менее	150 и менее	160 и менее	163 и менее	166 и менее	169 и менее	174 и менее	179 и менее

Продолжение таблицы 26

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Отжимания, кол-во раз	5	15 и более	16 и более	18 и более	20 и более	22 и более	24 и более	26 и более	28 и более	30 и более	32 и более	34 и более
	4	12-14	13-15	15-17	17-19	19-21	21-23	23-25	25-27	28-29	29-31	31-33
	3	6-12	7-12	9-14	11-16	12-18	15-20	17-22	19-24	24-27	26-28	28-30
	2	3-5	4-6	6-8	8-10	9-11	12-14	11-16	16-18	20-23	22-25	25-27
	1	2 и менее	3 и менее	5 и менее	7 и менее	8 и менее	11 и менее	10 и менее	15 и менее	19 и менее	21 и менее	24 и менее
Наклон вперед стоя, см	5	14 и более	16 и более	17 и более	19 и более	21 и более	22 и более	23 и более	25 и более	25 и более	26 и более	26 и более
	4	12-13	14-15	15-16	17-18	18-20	19-21	20-22	21-24	21-24	21-25	21-25
	3	8-11	9-13	10-14	11-16	12-17	13-18	14-19	15-20	16-20	16-20	16-20
	2	2-7	3-8	4-9	5-10	6-11	7-12	8-13	9-14	10-15	11-15	11-15
	1	1 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	10 и менее

Таблица 27. Нормативные оценки общей физической подготовленности (юноши)

Тест	Балл	Возраст										
		5-6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Бег 10 м, с	5	2,23 и лучше	2,14 и лучше	2,05 и лучше	2,00 и лучше	1,93 и лучше	1,90 и лучше	1,87 и лучше	1,85 и лучше	1,79 и лучше	1,71 и лучше	1,66 и лучше
	4	2,24-2,34	2,15-2,25	2,06-2,17	2,01-2,11	1,94-2,04	1,91-2,01	1,88-2,00	1,86-1,97	1,80-1,89	1,72-1,81	1,67-1,77
	3	2,35-2,52	2,26-2,43	2,18-2,34	2,12-2,29	2,05-2,21	2,02-2,18	2,01-2,17	1,98-2,13	1,90-2,06	1,82-1,98	1,78-1,96
	2	2,53-2,63	2,44-2,54	2,35-2,46	2,30-2,41	2,22-2,32	2,19-2,30	2,18-2,28	2,14-2,24	2,07-2,17	1,99-2,11	1,97-2,10
	1	2,64 и хуже	2,55 и хуже	2,47 и хуже	2,42 и хуже	2,33 и хуже	2,31 и хуже	2,29 и хуже	2,25 и хуже	2,18 и хуже	2,12 и хуже	2,11 и хуже
Бег 1000, м	5	без	4,79 и лучше	4,59 и лучше	4,39 и лучше	4,29 и лучше	4,19 и лучше	4,09 и лучше	3,99 и лучше	3,89 и лучше	3,79 и лучше	3,79 и лучше
	4	учёта	4,80-5,59	4,60-5,39	4,40-5,19	4,30-5,09	4,20-4,99	4,10-4,89	4,00-4,79	3,90-4,69	3,80-4,59	3,80-4,59
	3	времени	5,60-5,89	5,40-5,69	5,20-5,49	5,10-5,39	5,00-5,29	4,90-5,19	4,80-5,09	4,70-4,99	4,60-4,89	4,60-4,89
	2		5,90-6,29	5,70-6,09	5,50-5,89	5,40-5,79	5,30-5,69	5,20-5,59	5,10-5,49	5,00-5,39	4,90-5,29	4,90-5,29
	1		6,30 и хуже	6,10 и хуже	5,90 и хуже	5,80 и хуже	5,70 и хуже	5,60 и хуже	5,50 и хуже	5,40 и хуже	5,30 и хуже	5,30 и хуже
Бег «змейкой», с	5	2,98 и лучше	2,97 и лучше	2,95 и лучше	2,93 и лучше	2,85 и лучше	2,76 и лучше	2,67 и лучше	2,58 и лучше	2,49 и лучше	2,40 и лучше	2,32 и лучше
	4	2,99-3,34	2,98-3,11	2,96-3,09	2,94-3,06	2,86-2,97	2,77-2,90	2,68-2,80	2,59-2,67	2,50-2,57	2,41-2,480	2,33-2,45
	3	3,35-3,70	3,12-3,32	3,10-3,29	3,07-3,27	2,98-3,16	2,91-3,08	2,81-2,96	2,68-2,82	2,58-2,721	2,49-2,61	2,46-2,60
	2	3,71-4,28	3,33-3,49	3,30-3,46	3,28-3,43	3,17-3,32	3,09-3,20	2,97-3,10	2,83-2,91	2,73-2,79	2,62-2,69	2,61-2,74
	1	4,29 и хуже	3,50 и хуже	3,47 и хуже	3,44 и хуже	3,33 и хуже	3,21 и хуже	3,11 и хуже	2,92 и хуже	2,80 и хуже	2,70 и хуже	2,75 и хуже
Прыжок вверх, см	5	18 и более	23 и более	28 и более	32 и более	36 и более	40 и более	44 и более	48 и более	51 и более	54 и более	61 и более
	4	14-17	16-22	21-27	26-31	30-35	34-39	38-43	42-47	45-50	48-53	55-60
	3	10-13	11-15	12-20	16-25	20-29	24-33	29-37	32-41	36-44	39-47	45-54
	2	6-9	7-10	9-11	11-15	14-19	18-23	23-28	26-31	30-35	33-38	39-44
	1	5 и менее	6 и менее	8 и менее	10 и менее	13 и менее	17 и менее	22 и мене	25 и менее	29 и менее	32 и менее	38 и менее
Прыжок в длину, см	5	145 и более	163 и более	170 и более	180 и более	185 и более	196 и более	208 и более	218 и более	222 и более	231 и более	235 и более
	4	138-144	156-162	159-169	173-179	176-184	188-195	198-207	208-217	211-221	223-230	225-234
	3	121-137	141-155	147-158	158-172	168-175	179-187	188-197	198-207	200-210	215-222	218-225
	2	111-120	134-140	141-146	151-157	161-167	171-178	178-187	188-197	192-200	206-214	211-217
	1	110 и менее	133 и менее	140 и менее	150 и менее	160 и менее	170 и менее	177 и менее	187 и менее	192 и менее	205 и менее	210 и менее

Продолжение таблицы 27

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Подтягивания, кол-во раз	5	-	4 и более	8 и более	9 и более	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более	14 и более	14 и более	15 и более
	4	-	3	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	12-13	13-14
	3	-	2	3-4	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	10-11	11-12

	2	-	1	2	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	8-9	9-10
	1	-	0	1 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее	8 и менее
Наклон вперед стоя, см	5	13 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более	18 и более	19 и более	21 и более	24 и более	25 и более	25 и более
	4	8-12	9-13	10-14	11-15	13-16	15-17	16-18	18-20	23	20-24	20-24
	3	6-7	6-8	7-9	8-10	10-12	11-14	12-15	13-17	17-22	18-21	18-21
	2	3-5	4-5	5-6	6-7	7-9	8-10	9-11	11-12	14-16	15-17	15-17
	1	2 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	10 и менее	13 и менее	14 и менее	14 и менее

## Нормативные требования по специальной физической и акробатической подготовке

### Методика тестирования уровня специальной физической подготовленности

#### 1) Сгибание и разгибание туловища за 30 с, кол-во раз

– Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки или их держит тренер или партнер, угол в тазобедренных и коленных суставах – 90°. Спортсмен выполняет сгибание туловища до касания грудью ног.

– Из положения лежа на груди, руки за головой спортсмен выполняет прогибания, его ноги держит тренер или партнер.

Выводится средний балл из полученных за два упражнения.

## **2) Прыжки через скакалку на двух ногах, кол-во раз**

Исходное положение – основная стойка выполняется максимальное количество прыжков через скакалку с двойными прокрутами (для групп УТГ, СПС, ВСМ), с одинарными прокрутами (для групп начальной подготовки) на двух ногах за определенное время.

## **3) Прыжки через скакалку на правой, левой ноге, кол-во раз**

Исходное положение – основная стойка выполняется максимальное количество прыжков через скакалку с двойными прокрутами (для групп УТГ, СПС, ВСМ), с одинарными прокрутами (для групп начальной подготовки) за определенное время сначала на правой, а затем на левой ноге.

Выводится средний балл из полученных за два упражнения.

## **4) Выкрут с палкой, см**

Исходное положение – стойка ноги врозь, в руках палка, руки внизу хватом палки сверху. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Поднять прямые руки вверх и перевести палку назад за спину, не сгибая рук в локтевых суставах, вернуть палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

## **5) Приседания на одной ноге («пистолетик»), кол-во раз**

Из положения стоя на одной ноге, другая вперед выполняется приседание за определенное время на правой ноге, затем на левой.

Выводится средний балл из полученных за два упражнения.

Нормативные оценки специальной физической и акробатической подготовленности представлены в таблицах 28-29. Для зачисления спортсменов в группы или перевода на следующий этап обучения необходимо набрать не менее 15 баллов по всем видам упражнений.

Таблица 28. Нормативные оценки специальной физической подготовленности (юноши, девушки)

Тест	Балл	Группа подготовки										
		НП-1	НП св. 1	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ св. 3	СПС-1	СПС-2	СПС св. 2	ВСМ	ВСМ (НК)
Сгибание и разгибание туловища за 30 с, кол-во раз	5	10 и более	12 и более	15 и более	18 и более	21 и более	24 и более	25 и более	26 и более	27 и более	29 и более	30 и более
	4	9	11	14	17	19-20	22-23	23-24	24-25	25-26	27-28	27-29
	3	8	10	12-13	14-16	17-18	19-21	20-22	21-23	21-24	23-26	24-26
	2	7	9	11	13	15-16	17-18	18-19	19-20	19-20	21-22	22-23
	1	6 и менее	8 и менее	10 и менее	12 и менее	14 и менее	16 и менее	17 и менее	18 и менее	18 и менее	20 и менее	21 и менее
Прыжки через скакалку с двойными (одинарными) прокрутами на двух ногах, кол-во раз		за 30 с					за 60 с					
	5	20 и более	35 и более	30 и более	40 и более	50 и более	100 и более	110 и более	110 и более	120 и более	120 и более	120 и более
	4	16-19	30-34	28-29	37-39	46-49	90-99	100-109	100-109	110-119	110-119	110-119
	3	12-15	25-29	26-27	34-36	42-45	80-89	90-99	90-99	100-109	100-109	100-109
	2	8-11	15-24	22-25	30-33	38-41	70-79	80-89	80-89	90-99	90-99	90-99
Прыжки через скакалку с двойными (одинарными) прокрутами на левой и правой ноге, кол-во раз		за 30 с					за 60 с					
	5	17 и более	32 и более	16 и более	22 и более	28 и более	50 и более	60 и более	70 и более	80 и более	90 и более	90 и более
	4	13-16	27-31	14-15	20-21	26-27	45-49	54-59	63-69	72-79	80-89	80-89
	3	9-12	22-26	12-13	18-19	24-25	40-44	48-53	56-62	64-71	70-79	70-79
	2	5-8	12-21	10-11	16-17	22-23	35-39	42-47	49-55	56-63	60-69	60-69
Выкрут с палкой, см	5	35 и менее	30 и менее	25 и менее	25 и менее	25 и менее	25 и менее	25 и менее	25 и менее	25 и менее	25 и менее	25 и менее
	4	36-45	31-40	26-35	26-35	26-35	26-35	26-35	26-35	26-35	26-35	26-35
	3	46-55	41-50	36-45	36-45	36-45	36-45	36-45	36-45	36-45	36-45	36-45
	2	56-65	51-60	46-55	46-55	46-55	46-55	46-55	46-55	46-55	46-55	46-55
	1	66 и более	61 и более	56 и более	56 и более	56 и более	56 и более	56 и более	56 и более	56 и более	56 и более	56 и более
«Пистолетик», кол-во раз		за 15 с					за 20 с					
	5	9 и более	11 и более	13 и более	14 и более	14 и более	16 и более	16 и более	17 и более	17 и более	18 и более	18 и более
	4	7-8	9-10	11-12	12-13	12-13	14-15	14-15	15-16	15-16	16-17	16-17
	3	5-6	7-8	8-10	9-11	9-11	11-13	11-13	12-14	12-14	13-15	13-15
	2	4	6	6-7	7-8	7-8	8-10	8-10	9-11	9-11	10-12	10-12
1	3 и менее	5 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее	8 и менее	8 и менее	9 и менее	9 и менее	

Таблица 29. Нормативные требования акробатической подготовленности для групп начальной подготовки

Название и описание теста	Варианты выполнения	Оценка в баллах и требования к выполнению				
		5	4	3	2	1
Кувырок из и.п. упор присев. Выводится средний балл из полученных за два упражнения	вперед	плотная группировка, высокий темп	плотная группировка, медленный темп	неплотная группировка, высокий темп	неплотная группировка, медленный темп	элемент обозначен
	назад					
«Мост»		«мост» из и.п. стоя с подъемом в и.п., руки и ноги прямые	«мост» из и.п. стоя с подъемом в и.п., ноги и руки согнуты	«мост» из и.п. лежа с подъемом в стойку ноги врозь	«мост» из и.п. лежа без подъема в стойку ноги врозь	элемент обозначен
Равновесие на одной ноге, «ласточка», удержание свободной ноги назад, туловище горизонтально		удержание 10 с на 120°	удержание 5 с на 120°	удержание 10 с на 90°	удержание 5 с на 90°	элемент обозначен
Шпагат	продольный с правой	шпагат, бедра касаются пола, спина прямая, руки в стороны	шпагат, расстояние от бедра до пола 5 см	шпагат, расстояние от бедра до пола 10 см	шпагат, расстояние от бедра до пола 15 см	элемент обозначен
	продольный с левой					
	поперечный					

Таблица 30. Нормативные требования акробатической подготовленности для учебно-тренировочных групп 1-3 годов обучения

Название и описание теста	Варианты выполнения	Оценка в баллах и требования к выполнению				
		5	4	3	2	1
Кувырок из и.п. упор присев. Выводится средний балл из полученных за два упражнения	вперед	плотная группировка, высокий темп	плотная группировка, медленный темп	неплотная группировка, высокий темп	неплотная группировка, медленный темп	элемент обозначен
	назад					
«Мост»		«мост» из и.п. стоя с подъемом в и.п., руки и ноги прямые	«мост» из и.п. стоя с подъемом в и.п., ноги и руки согнуты	«мост» из и.п. лежа с подъемом в стойку ноги врозь	«мост» из и.п. лежа без подъема в стойку ноги врозь	элемент обозначен
Равновесие на одной ноге	«ласточка», удержание свободной ноги назад, туловище горизонтально	удержание 15 с на 120°	удержание 10 с на 120°	удержание 15 с на 90°	удержание 10 с на 90°	элемент обозначен
	«ружье», удержание свободной ноги вперед или в сторону захватом рукой, спина прямая	удержание 10 с на 160°	удержание 5 с на 160°	удержание 10 с на 120°	удержание 5 с на 120°	элемент обозначен
Переворот боком, «колесо»	правым боком	выполняется по прямой линии без отклонения, ноги прямые, носки оттянуты	незначительное отклонение от заданной линии, ноги прямые, носки оттянуты	значительное отклонение от заданной линии, ноги прямые или слегка согнуты, носки оттянуты	значительное отклонение от заданной линии, колени согнуты	элемент обозначен
	левым боком					
Шпагат	продольный с правой	шпагат, бедра касаются пола, спина прямая, руки в стороны	шпагат, расстояние от бедра до пола 5 см	шпагат, расстояние от бедра до пола 10 см	шпагат, расстояние от бедра до пола 15 см	элемент обозначен
	продольный с левой					
	поперечный					

Таблица 31. Нормативные требования акробатической подготовленности для учебно-тренировочных групп свыше 3 лет обучения, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Название и описание теста	Варианты выполнения	Оценка в баллах и требования к выполнению				
		5	4	3	2	1
Стойка на руках у стенки, ноги вместе		удержание стойки 10 с, туловище и ноги прямые	удержание стойки 10 с, туловище прогнуто, ноги слегка согнуты	удержание стойки 5 с, туловище и ноги прямые	удержание стойки 5 с, туловище прогнуто, ноги слегка согнуты	элемент обозначен
И.п. – основная стойка, руки вверх: стойка на руках, ноги вместе, переход в «мост», встать в и. п.		выполняется слитно, фиксация стойки на руках	выполняется слитно, стойка на руках не зафиксирована	отсутствие слитности, стойка на руках не зафиксирована	отсутствие слитности и подъема в и.п.	элемент обозначен
Равновесие на одной ноге	«ласточка», удержание свободной ноги назад, туловище горизонтально	удержание 15 с на 120°	удержание 10 с на 120°	удержание 15 с на 90°	удержание 10 с на 90°	элемент обозначен
	«ружье», удержание свободной ноги вперед или в сторону захватом рукой, спина прямая	удержание 15 с на 160°	удержание 10 с на 160°	удержание 15 с на 120°	удержание 10 с на 120°	элемент обозначен
	«бильман», удержание свободной ноги сзади захватом двумя руками	удержание 10 с, опорная нога прямая, угол 160° и более	удержание 10 с, опорная нога слегка согнута, угол 160° и более	удержание 5 с, опорная нога прямая, угол 160° и более	удержание 5 с, опорная нога слегка согнута, угол 160° и более	элемент обозначен
Шпагат	продольный с правой	шпагат, бедра касаются пола, спина прямая, руки в стороны	шпагат, расстояние от бедра до пола 5 см	шпагат, расстояние от бедра до пола 10 см	шпагат, расстояние от бедра до пола 15 см	элемент обозначен
	продольный с левой					
	поперечный					

## **Нормативные требования по технической (ледовой) подготовке**

Критериями технической подготовленности являются следующие нормативы:

- спортсмены-учащиеся должны выполнить предписанные элементы (прыжки, вращения, хореографическая последовательность, последовательность шагов), соответствующие их возрасту и разряду;
- оценка контрольно-переводных нормативов осуществляется по шкале GOE ISU;
- спортсмен имеет право не сдавать предписанные для сдачи нормативов элементы, которые им исполнены на соревнованиях текущего спортивного сезона и отражены в детализации судейских оценок;
- оценка каждого исполненного элемента должна быть не ниже 80% от полной базовой стоимости элемента

Таблица 32. Распределение различных видов прыжковых элементов по возрастным группам в соответствии с разрядными требованиями

На конец учебного года		Сольные прыжки						Комбинации, каскады	
Возраст, лет	Соотв. разряду	Аксель (А)	Сальхов (С)	Тулуп (Т)	Риттбергер (Р)	Флип (Ф)	Лутц (Л)	Из 2-х прыжков	Из 3-х и более прыжков
не более 7	«Юный фигурист»	перекидной	два различных одинарных прыжка					любой	
не более 8	III юн.	1А			1Р		1Л	1А + любой	
не более 9	II юн.	1А	два различных прыжка в два оборота					каскад с любым двойным	
не более 10	I юн.		три различных прыжка в два оборота					2 + 1А либо 1А + 2 или 2+2	
не более 11	III р		пять различных прыжков в два оборота					2+2	
не более 12	II р		пять различных прыжков в два оборота						2+2+2
не более 13	I р	2А	любой тройной (юноши)					2+2	
14-16	I р - КМС	2А или 3А	два различных прыжка в три оборота (юноши)					3 + 2 либо 2А + 3 либо 3 + 2А	
			один прыжок в три оборота (девушки)					2А + 2 либо 2 + 2А	
не более 19	КМС	2А или 3А	два различных прыжка в три оборота (юноши)					3 + 2 либо 2А + 3 либо 3 + 2А	
			один прыжок в три оборота (девушки)					2А + 2 либо 2 + 2А	
не менее 12	МС	2А или 3А	пять различных прыжков в три оборота, 3А идёт в зачёт (мужчины)					3 + 3 либо 3А + 3 либо 3 + 3А	
			три различных прыжков в три оборота, 3А идёт в зачёт (женщины)					3 + 3 либо 2А + 3 либо 3 + 2А	

Таблица 33. Распределение элементов (вращение, спирали, шаги) по возрастным группам и в соответствии с разрядными требованиями

На конец учебного года		Вращения*				хореографическая последовательность, дорожка шагов,
Возраст, лет	Соотв. разряду	сольные	со сменой ноги	прыжки во вращение	комбинированные	
не более 7	«Юный фигурист»	на одной ноге – уровень без ограничений				хореографическая последовательность
не более 8	III юн.	винт, волчок или либела - уровень без ограничений			любое – уровень без ограничений	хореографическая последовательность
не более 9	II юн.		волчок или либела - не ниже 1 уровня		со сменой ног – не ниже 1 уровня	последовательность шагов - уровень без ограничений
не более 10	I юн.			в одной базовой позиции со сменой или без смены ног - не ниже 1 уровня	со сменой ног – не ниже 2 уровня	последовательность шагов - уровень без ограничений
не более 11	III р.	девушки - волчок, заклон, или либела - не ниже 2 уровня	юноши — волчок или либела - не ниже 2 уровня	в одной базовой позиции со сменой или без смены ног - не ниже 2 уровня	со сменой ног – не ниже 2 уровня	последовательность шагов - не ниже 1 уровня
не более 12	II р.	девушки - волчок, заклон, или либела - не ниже 2 уровня	юноши — волчок или либела - не ниже 2 уровня	в одной базовой позиции со сменой или без смены ног - не ниже 2 уровня	со сменой ног – не ниже 3 уровня	последовательность шагов - не ниже 2 уровня
не более 13	I р.	девушки - волчок, заклон, или либела - не ниже 2 уровня	юноши — волчок или либела - не ниже 2 уровня	в одной базовой позиции со сменой или без смены ног - не ниже 2 уровня	со сменой ног – не ниже 3 уровня	последовательность шагов - не ниже 2 уровня

14-16	I р - КМС	девушки - волчок, заклон, или либела - не ниже 3 уровня	юноши — волчок или либела - не ниже 3 уровня	в одной базовой позиции со сменой или без смены ног - не ниже 3 уровня	со сменой ног – не ниже 4 уровня	последовательность шагов - не ниже 2 уровня
не более 19	КМС	девушки - волчок, заклон, или либела - не ниже 3 уровня	юноши — волчок или либела - не ниже 3 уровня	в одной базовой позиции со сменой или без смены ног - не ниже 3 уровня	со сменой ног – не ниже 4 уровня	последовательность шагов - не ниже 2 уровня
не менее 12	МС	девушки - волчок, заклон, или либела - не ниже 4 уровня	юноши — волчок или либела - не ниже 3 уровня	в одной базовой позиции со сменой или без смены ног - не ниже 3 уровня	со сменой ног – не ниже 4 уровня	последовательность шагов - не ниже 3 уровня

Примечание: \* — «сольное» — выполняется на одной ноге; «со сменой ноги» — во время вращения опорная нога меняется;

## 10. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся 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 в процессе его в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для бесед и просмотра видеоматериалов.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения 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, видео об известных фигуристах мирового уровня.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

### Учебный материал по теоретической подготовке

#### 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Тема № 1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.

Тема № 2. Фигурное катание на коньках в Республике Беларусь.

Тема № 3. Единая спортивная классификация и ее значение.

Тема № 4. Организация и проведение соревнований.

Тема № 5. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в фигурном катании на коньках.

#### 2. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Тема № 6. Краткие сведения по анатомии и физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема № 7. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

Тема № 8. Питание спортсменов.

Тема № 9. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Тема № 10. Закаливание организма спортсмена.

Тема № 11. Восстановительные мероприятия в спорте.

### 3. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема № 12. Общая характеристика спортивной тренировки.

Тема № 13. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема № 14. Средства и методы спортивной тренировки.

Тема № 15. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

### 4. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Тема № 16. Физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.

Тема № 17. Техническая подготовка спортсмена.

Тема № 18. Тактическая подготовка спортсмена.

Тема № 19. Основы техники и тактики в фигурном катании на коньках.

Тема № 20. Психологическая подготовка спортсмена.

Тема № 21. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Морально-волевой облик спортсмена.

Тема № 22. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки.

### 5. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

Тема № 23. Медико-биологический и педагогический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью.

Тема № 24. Самоконтроль в процессе занятий фигурным катанием на коньках.

Тема № 25. Анализ соревновательной деятельности в фигурном катании на коньках.

Тема № 26. Спортивный отбор.

Тема № 27. Средства восстановления, профилактика травматизма и заболеваемости в процессе занятий спортом.

Тема № 28. Техника безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках.

Тема № 29. Антидопинговое образование.

Примерный учебный материал по теоретической подготовке представлен по разделам в виде следующих тем:

## 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

### Тема № 1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Понятие физической культуры. Физическая культура и спорт как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли, укрепления здоровья и правильного физического развития молодежи, подготовки к труду и защите Родины.

Рост массовости спорта в Республике Беларусь и достижения наших спортсменов на международной арене. Задачи физкультурных организаций РБ в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов.

Международное спортивное движение. Состояние развития спорта в странах СНГ.

## **Тема № 2. Фигурное катание на коньках в Республике Беларусь**

Виды фигурного катания на коньках (одиночное, парное, танцы на льду, синхронное). Характеристика каждой дисциплины.

Состояние фигурного катания в Республике Беларусь в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию. Сравнительный анализ развития фигурного катания на коньках в Республике Беларусь и за рубежом.

Выступления наших спортсменов за рубежом, их достижения. Анализ положительных сторон и недостатков в подготовке белорусских фигуристов, пути повышения их мастерства. Характеристика участия белорусских фигуристов на крупнейших международных соревнованиях.

## **Тема № 3. Единая спортивная классификация и ее значение**

Разрядные нормы и требования по фигурному катанию на коньках в Беларуси. Принципы квалификационной системы для участия в международных соревнованиях. Международный рейтинг фигуристов по видам фигурного катания.

## **Тема № 4. Организация и проведение соревнований**

Виды соревнований по фигурному катанию на коньках. Положение о соревнованиях. Командные, лично-командные и личные соревнования. Календарный план соревнований. Республиканские правила проведения соревнований.

Организация соревнований. Программа соревнований. Организационный комитет. Мандатная комиссия. Заявка на участие в соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Представители команд. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей соревнований. Методика судейства в видах фигурного катания на коньках. Судейская документация.

Выбор и оборудование мест соревнований. Медицинское обслуживание. Правила ведения протоколов, информационное обеспечение соревнований.

Международный союз конькобежцев ISU, краткая характеристика и функции организации. Международные правила соревнований по фигурному катанию на коньках (одиночное, парное, танцы на льду, синхронное). Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Гран-При, чемпионатах мира, Олимпийских Играх. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты.

Меры безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках согласно требованиям правил соревнований.

## **Тема № 5. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в фигурном катании на коньках**

Оборудование спортивных школ. Технические характеристики катка. Требования к выбору мест проведения соревнований по фигурному катанию. Подготовка катка для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по фигурному катанию на коньках. Уход и содержание ледовых площадок.

Современный спортивный инвентарь и уход за ним. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки.

Обувь и одежда спортсмена-фигуриста для тренировочной и соревновательной деятельности.

## **2. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

### **Тема № 6. Краткие сведения по анатомии и физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердечно-сосудистая система.

Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма. Легкие, процесс газообмена. Потребление кислорода. Понятие о кислородном потреблении (запросе) и долге.

Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система и ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Динамический стереотип. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на центральную нервную систему.

Органы чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы обоняния и вкуса. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного анализаторов.

Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Обмен веществ и энергии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий фигурным катанием на коньках.

### **Тема № 7. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха**

Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Личная гигиена. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена сна. Гигиена жилища. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима дня в

процессе тренировки и соревнований. Гигиенические требования при занятиях фигурным катанием на коньках.

### **Тема № 8. Питание спортсменов**

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиена питания.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузки, соответствие климатическим условиям. Особенности питания спортсменов на тренировочном сборе и в период соревнований. Режим и питание в фигурном катании на коньках. Пищевые отравления и их профилактика.

### **Тема № 9. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом**

Понятие об инфекционных заболеваниях источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.).

### **Тема № 10. Закаливание организма спортсмена**

Закаливание организма спортсмена. Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Основные средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Закаливание в процессе занятий фигурным катанием на коньках.

### **Тема № 11. Восстановительные мероприятия в спорте**

Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий.

Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование и построение тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроцикла. Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях, рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия тренировки и отдыха.

Сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Психологические средства восстановления – психорегуляторные и психогигиенические. Психорегуляторные: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, мышечная релаксация, внушения в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыка и светомузыка. Психогигиенические: психологический климат в группе, взаимоотношения с тренером и партнерами, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительная эмоциональная насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортабельные условия для занятий и отдыха, достаточная материальная обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления – гигиенические, физические, питание, фармакологические. Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.

Физические средства восстановления: различные виды массажа, суховоздушная (сауна) и парная баня, водные процедуры (различные виды ванн и душа), электропроцедуры, солярий, магнитотерапия, ионофорез.

Фармакологические средства восстановления: вещества, способствующие восстановлению, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кровообращения, витамины и минеральные вещества, адаптогены растительного происхождения, адаптогены животного происхождения, согревающие, и противовоспалительные препараты.

Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годового цикла подготовки. Организация восстановительных мероприятий на учебно-тренировочных сборах и в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Организация восстановительных мероприятий на этапе достижения высшего спортивного мастерства.

### 3. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

#### **Тема № 12. Общая характеристика спортивной тренировки**

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Система подготовки спортсменов. Этапы подготовки спортсменов: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка, спортивного совершенствования.

Характеристика спортивной тренировки для спортсменов различных возрастов. Характерные черты спортивной тренировки юных спортсменов.

Особенности и закономерности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки.

### **Тема № 13. Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей человека. Понятие о физиологических механизмах формирования двигательных навыков

Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Физиологические методы определения тренированности спортсменов. Некоторые физиологические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена. Физиологические показатели состояния тренированности спортсменов различного возраста и спортивной квалификации.

Характерные физиологические изменения в организме при занятиях различными видами спорта.

### **Тема № 14. Средства и методы спортивной тренировки**

Комплекс средств спортивной тренировки. Физические упражнения: соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Использование природных (оздоровительных) и гигиенических факторов в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные упражнения.

Понятие о методах тренировки. Состав методов спортивной тренировки. Методы использования слова и обеспечения наглядности в процессе спортивной тренировки. Специфичные методы спортивной тренировки: строго-регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Средства и методы на различных этапах подготовки спортсменов-фигуристов.

### **Тема № 15. Формы организации занятий в спортивной тренировке**

Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Урок как основная форма организации занятий. Типы тренировочных уроков. Структура урока. Характеристика составных частей урока. Структура урока в фигурном катании на коньках.

Особенности других форм организации занятий в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия. Соревнования.

Задачи и содержание занятий по фигурному катанию на коньках в различные периоды подготовки. Особенности учебно-тренировочных занятий в фигурном катании на коньках перед соревнованиями. Средства поддержания спортивной формы между соревнованиями.

## **4. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

## **Тема № 16. Физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке**

Понятие о физической подготовке спортсмена. Ее содержание и виды. Основы методики развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости) у детей и подростков в процессе физической подготовки.

Понятие силы. Виды (формы) проявления силовых способностей. Средства и методы развития силы. Развитие силовых качеств в фигурном катании на коньках. Тесты для оценки силовых качеств.

Понятие быстроты, формы ее проявления, средства и методы развития быстроты движений. Развитие быстроты в фигурном катании на коньках. Тесты для оценки быстроты.

Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Развитие выносливости в фигурном катании на коньках. Тесты для оценки развития выносливости.

Понятие координации, ее виды. Основы методики развития координации. Развитие координации в фигурном катании на коньках. Тесты для оценки координационных способностей.

Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости. Развитие гибкости в фигурном катании на коньках. Тесты для оценки гибкости.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий фигурным катанием на коньках. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в фигурном катании.

Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке спортсменов-фигуристов различного возраста и спортивной квалификации. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании спортсменов-фигуристов различного возраста и спортивной квалификации. Характеристика средств специальной физической подготовки для различных групп спортсменов-фигуристов.

Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп спортсменов-фигуристов.

## **Тема № 17. Техническая подготовка спортсмена**

Определение понятия «техника». Роль спортивной техники в фигурном катании на коньках. Особенности начального обучения спортивной технике в детском и юношеском возрасте. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства. Особенности технической подготовки фигуриста. Причины ошибок при выполнении элементов фигурного катания. Этапы обучения.

## **Тема № 18. Тактическая подготовка спортсмена**

Определение понятия «тактика». Основное содержание тактики и тактической подготовки. Основные задачи тактической подготовки.

Методические приемы решения задач тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки в фигурном катании на коньках. Развитие тактического мышления.

### **Тема № 19. Основы техники и тактики в фигурном катании на коньках**

6. Значение освоения техники и тактики для спортивного совершенствования фигуриста. Понятие о технике элементов различных видов фигурного катания. Терминология фигурного катания на коньках. Уровни сложности элементов.

Анализ техники с помощью видеозаписи тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Анализ условий предстоящих соревнований и определение тактики выступлений. Подведение итогов прошедших соревнований: выявление положительных и негативных моментов, анализ результатов, выводы.

Анализ техники ведущих фигуристов на международной спортивной арене.

### **Тема № 20. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки**

Понятие планирования, его виды. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Принципы планирования тренировки. Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства юных спортсменов-фигуристов. Периодизация тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

Планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Планирование тренировочных средств, их объема и интенсивности в различные сезоны года. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки спортсмена. Дневник спортсмена. Документы планирования и их содержание.

Учет в процессе спортивной тренировки, его виды. Документы учета: журнал учета занятий, дневник тренировок, журнал учета разрядников, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты учащихся.

### **Тема № 21. Психологическая подготовка спортсмена**

Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Методы и средства преодоления отрицательных эмоций перед стартом и в ходе соревнований.

Приемы регуляции уровня эмоционального возбуждения спортсменов различных возрастов и спортивной квалификации. Специальная психологическая подготовка в фигурном катании на коньках.

## **Тема № 22. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Морально-волевой облик спортсмена**

Нравственное формирование личности юных спортсменов в процессе спортивной тренировки. Цель и задачи нравственного воспитания. Средства и методы нравственного воспитания.

Моральные качества, необходимые современному человеку: добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.

Воспитание волевых качеств в тренировке юных спортсменов. Понятие воли. Основные волевые качества в спорте: целеустремленность, настойчивость и упорство, инициатива и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Воспитание волевых качеств у спортсмена-фигуриста.

Значение развития моральных и волевых качеств личности в процессе повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена в учебно-тренировочном процессе.

## **5. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ**

### **Тема № 23. Медико-биологический и педагогический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью**

Врачебный контроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Врачебно-педагогические наблюдения. Задачи, сущность, методы комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях и его организация. Контроль за физическим, функциональным, психологическим состоянием спортсменов, Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов-фигуристов в годичном цикле подготовки.

Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе достижения высшего спортивного мастерства. Тесты для оценки физической, функциональной и психологической подготовленности спортсмена.

## **Тема № 24. Самоконтроль в процессе занятий фигурным катанием на коньках**

Самоконтроль при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение.

Ведение дневника спортсмена, форма и содержание записей по самоконтролю. Понятие о спортивной форме, утомлении (его сущность и характерные признаки), переутомлении. Профилактика переутомления.

## **Тема № 25. Анализ соревновательной деятельности в фигурном катании на коньках**

Изучение эффективности, стабильности техники исполнения элементов в условиях соревновательной деятельности. Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности спортсмена. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.

Тесты для оценки технической и тактической подготовленности фигуриста. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности с целью достижения высокого спортивного результата.

## **Тема № 26. Спортивный отбор**

Основные задачи и этапы спортивного отбора. Методы отбора. Педагогические наблюдения, беседы, контрольные тесты, медико-биологические, психологические и социологические исследования.

## **Тема № 27. Средства восстановления, профилактика травматизма и заболеваемости в процессе занятий спортом**

Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.

Виды и причины спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи при несчастных случаях (ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях). Первая помощь при ожогах и обморожениях. Патологические состояния в спорте. Перенапряжение. Перетренированность. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **Тема № 28. Техника безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках**

Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.

### **Тема № 29. Антидопинговое образование**

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

Всемирная антидопинговая программа, её цели и структура;  
фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;  
антидопинговая система Республики Беларусь;  
деятельность Национального антидопингового агентства;  
антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;  
процедура допинг-контроля;  
санкции за нарушение антидопинговых правил;  
влияние допинга на здоровье спортсмена».

## **11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Фигурное катание на коньках способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость.

На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, чувства движения и прилагаемых усилий.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований. Следует развивать умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и

реализовывать их. Для спортсмена актуальным является повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; обучению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- определение оптимального варианта действий в соревновании;

- освоение способов настройки перед стартом;

- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности

(самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить следующие интересы:

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена;
- б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «как оценили?», «как к этому относиться?»).

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. В таблице 43 приводится примерная план-схема психологической подготовки в годовом цикле тренировки.

Проведение широкой информационно-разъяснительной работы среди спортсменов необходимо для обучения приемам и методам самоанализа и самооценки, устранения дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических изменениях в организме спортсмена во время тренировки.

Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие высоких моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды.

Таблица 34. План-схема психологической подготовки в годовом цикле тренировки

Период подготовки	Задачи	Средства и методы
1	2	3
Подготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед фигуристом трудных, но выполнимых задач; убеждение фигуриста в его больших возможностях, одобрение ее попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2. Формирование благоприятного отношения к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания

	3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
	4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для фигуристов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
Подготовительный	6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: — изменение мыслей по желанию; — подчинение самоприказу; — успокаивающая и активизирующая разминка; — дыхательные упражнения; — идеомоторная тренировка; — психорегулирующая тренировка; — успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующими приемами саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок, применяя методы объяснения и упражнения в применении осваиваемых приемов
	7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в фигурном катании: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развитие указанных познавательных процессов и формирование соответствующих качеств ума
Соревновательный	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно с фигуристом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	2. Овладение способами формирования состояния боевой готовности к соревновательной деятельности	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий фигуриста перед приглашением на старт, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении приемов саморегуляции в соревновательных условиях: во время контрольных прокатов, учебных соревнований

	5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести фигуриста через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки и др.
	7. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности фигуриста, убеждение в возможности решить поставленные соревновательные задачи
	8. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
	9. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
	10. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

Тактическая подготовка в фигурном катании на коньках направлена на овладение спортивной тактикой и достижение спортивного мастерства.

Спортивная тактика – это искусство ведения спортивной борьбы, т.е. успешная реализация в условиях соревнований технических приемов, освоенных на тренировке. В процессе тактической подготовки происходит совершенствование рациональных приемов решения двигательных задач, которые могут возникать в ходе соревнований, и развитие специальных способностей (тактическая оперативность), определяющих эффективность их решения.

Постановка программ должна осуществляться с учетом правил соревнований, уровня подготовленности фигуриста, сильных и слабых сторон конкурентов, что требует проявления тактических способностей. Кроме того, в процессе соревнований в зависимости от стартового номера и качества выступлений соперников допускаются изменения сложности программы, что связано с необходимостью формирования тактического (оперативного) мышления. Таким образом, тактическая подготовка строится с учетом психологических особенностей фигурного катания, особенностей тактических приемов, комбинаций и направлена на формирование тактических действий, тактических навыков фигуриста.

Реализация тактических действий требует проявления специальных способностей. Так как их эффективность связана с проявлением психических качеств в сфере перцепции, интеллекта и психомоторики, то именно в этом направлении тренер должен осуществлять тактическую подготовку фигуриста.

## 12. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными фигуристами проводится по единому плану, утвержденному директором СУСУ, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всего учреждения, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной деятельностью учащихся в среднеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав устанавливает личные контакты с директорами, классными руководителями среднеобразовательных школ и родителями спортсменов-учащихся.

В учебно-тренировочных занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких, как любовь к Родине, честности, дисциплинированности и трудолюбию.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроле 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 качественного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных эмоциональных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

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 сознание, волю и чувства 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 использовать средства, унижающие человеческое достоинство; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике специализированных учебно-спортивных заведений 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, а также влияние спортивного коллектива, особое значение имеет влияние родителей, друзей, товарищей, личный 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, для преодоления которых используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основным средством воспитания целеустремленности является расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках. Спортсмены

должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планировать занятия не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценивать каждое занятие, учитывать его результативность, анализировать ошибки и причину успехов в процессе тренировки.

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. 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 с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

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.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах.

## 13. МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Медико-биологический контроль

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и ее резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность — максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать отстранение спортсмена от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, адаптации к различным тренировочным режимам, выявление ранних признаков перенапряжения. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики

функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций.

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).

2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу — PWC max. Суть его заключается в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 Ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования на велоэргометре на различных уровнях сопротивления. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1-2 секунды уходят на «разгон» — когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находят максимальную мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

5. Анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится к разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий — максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50-70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Смысл теста заключается в том, что определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса, продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест PWC<sub>170</sub>. Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера. Выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова. Трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются проба с натуживанием, ортостатическая проба.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления — и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй — адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для вида спорта;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1-2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC<sub>170</sub>.

Врачебный контроль осуществляет спортивный врач. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Все поступающие в специализированные учебно-спортивные учреждения дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем дети, занимающиеся в учебных, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуются проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей.

### **Восстановительные и профилактические мероприятия**

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием. Проводить закаливание.

**Водные процедуры:** душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение — сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38-42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляются 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического).

Время пребывания в ванне — 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне 35-39°, напор струи подбирается индивидуально (табл. 44).

Таблица 35. Примерная схема использования дополнительных средств восстановления

Дни недели	Используемые средства	
	После 1-й тренировки	После 2-й тренировки
Понедельник	Теплый душ 5-7 минут	
Вторник	Теплый душ 5-7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5-7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная)
Четверг	Теплый душ 5-7 минут	Гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5-7 минут	
Суббота	Теплый душ 5-7 минут	Сауна

**Спортивный массаж** применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен тотчас после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

**Медико-биологические средства.** Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетка Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

#### **Гигиенические средства восстановления:**

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-разовое рациональное питание по схеме: завтрак — 20-25%, обед — 40-45%, полдник — 10%, ужин — 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

## **14. АНТИДОПИНГОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

В настоящее время в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс) допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1 - 2.11 Кодекса.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе спортсмена;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции, или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание спортсменом или персоналом спортсмена запрещенной субстанцией или запрещенным методом;
- распространение или попытка распространения спортсменом или иным лицом любой запрещенной субстанции, или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- соучастие или попытка соучастия спортсмена или иного лица (содействие, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия или попытка соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил);

- запрещенное сотрудничество (любого спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве с любым персоналом спортсмена-учащегося, который в случае попадания данного персонала под юрисдикцию антидопинговой организации отбывает срок дисквалификации);

- воспрепятствование или преследование (действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за сообщение уполномоченным органам информации о нарушениях антидопинговых правил).

Нарушение антидопинговых правил может быть доказано любыми надежными способами, включая результат лабораторных исследований и другие доказательства – так называемые «не аналитические» доказательства.

Доказательства могут включать, не ограничиваясь, «биологический паспорт спортсмена» (исследование на протяжении длительного времени биологических параметров спортсмена), признания, показания свидетелей и другие различные документальные доказательства.

В соответствии с Кодексом – каждый спортсмен обязан выполнять антидопинговые правила соревнований, так как они являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены-учащиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

За незнание антидопинговых правил спортсмен несет личную ответственность.

Последствия нарушений антидопинговых правил.

Последствия нарушений антидопинговых правил могут включать аннулирование результатов, дисквалификацию, временное отстранение, обязательное публичное обнародование нарушения спортсмена, а также возможны финансовые санкции.

Санкции, применяемые к спортсмену за нарушение антидопинговых правил, зависят от нарушения, класса запрещенных субстанций, обнаруженного в пробе, а также того, впервые ли совершено это нарушение.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а спортсмена лишают медалей, очков, призов.

Как правило, результаты аннулируются задним числом – с даты нарушения антидопингового правила (например, с даты взятия пробы) вплоть до начала периода временного отстранения или начала периода дисквалификации.

Дисквалификация означает именно то, о чем говорит – спортсмен не может участвовать ни в каких соревнованиях или иной спортивной деятельности.

Запреты в период дисквалификации:

- дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве;

- такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных программах;

- кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Во всем мире достигнут консенсус, особенно среди спортсменов, что обманщики, действующие умышленно, должны быть дисквалифицированы сроком на 4 года.

При этом от вида нарушения, используемой запрещенной субстанции или метода, характера поведения спортсмена и степени вины спортсмена зависит период дисквалификации.

Если было признано, что спортсмен нарушил антидопинговые правила, данный факт будет обнародован в течение 20 дней с даты окончательного установления факта данного нарушения.

Допинг-пробы хранятся в течение 10 лет и любые процедуры в связи с нарушением антидопинговых правил, могут быть начаты в течение этих 10 лет с даты проведения тестирования спортсмена.

Все спортсмены имеют право на справедливое слушание перед беспристрастным органом. Они также имеют право на своевременное проведение слушания по их делу. Спортсмен международного уровня подают апелляцию исключительно в Спортивный арбитражный суд в Лозанне. В других случаях решения могут быть обжалованы в независимой и беспристрастной национальной организации.

Список запрещенных субстанций и методов (далее – Список) – это международный стандарт, который устанавливает перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию как в соревновательный, так и во внесоревновательный период, а также в конкретных видах спорта. Составляется запрещенный список экспертами Всемирного антидопингового агентства (далее – ВАДА).

ВАДА периодически, как минимум раз в год, обновляет данный Список.

Обновленный Список, как правило, вступает в силу ежегодно с 1 января и является доступным накануне за несколько месяцев на сайте ВАДА и учреждения «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА).

Субстанция или метод включаются в Список, если они отвечают двум из трех следующих критериев:

- субстанция или метод способны улучшить спортивный результат;
- использование субстанции или метода представляет реальный или потенциальный риск для здоровья спортсмена;
- использование субстанции или метода противоречит духу спорта.

Субстанция или метод также вносятся в Список, если они способны маскировать использование других запрещенных субстанций или методов.

Субстанции, перечисленные в Списке, делятся на две основные группы:

а) запрещены постоянно;

б) запрещены только в соревновательный период (который определяется в каждом виде спорта индивидуально, но, как правило, начинается в 23:59 в день, который предшествует дню соревнований, в котором спортсмен заявлен на участие, и продолжается до конца соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию).

Также выделяют субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

К субстанциям, запрещенным постоянно, относятся (но не ограничиваясь): не допущенные к применению субстанции; анаболические агенты; пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики, бета-2 агонисты; гормоны и модуляторы метаболизма; диуретики и маскирующие агенты.

К субстанциям, запрещенным только в соревновательный период, относятся (но не ограничиваясь): стимуляторы, каннабиноиды (марихуана, гашиш, канопля, спайсы), наркотики и глюкокортикоиды.

Всегда запрещены и такие методы, как: манипуляции с кровью и её компонентами; химические и физические манипуляции; генный и клеточный допинг.

К субстанциям, запрещенным в отдельных видах спорта относятся бета-блокаторы.

Действующая версия Списка запрещенных субстанций и методов размещается на сайте ВАДА: <http://www.wada-ama.org/> или на сайте НАДА: <http://www.nada.by>.

Одним из основных принципов борьбы с допингом является защита здоровья спортсмена. В случае, если для лечения заболевания спортсмену требуются лекарства или методы лечения, являющиеся запрещенными, то прежде чем начать их применять, спортсмен должен получить разрешение на их использование в соответствии с международным стандартом по терапевтическому использованию (далее - ТИ).

Данный стандарт устанавливает критерии предоставления разрешения на терапевтическое использование, конфиденциальности информации, формирования комиссий по ТИ, процедуры подачи запроса на ТИ и обязанности антидопинговых организаций в рамках процесса получения разрешения на ТИ.

Выдача ТИ для спортсмена национального уровня осуществляется НАДА. Запросы на ТИ для спортсмена международного уровня рассматриваются международной федерацией. Организаторы Олимпийских игр и других крупных международных соревнований также могут выдавать отдельные ТИ.

Запрос должен быть обязательно подтвержден медицинской документацией и соответствовать следующим критериям:

- использование запрещенной субстанции (или метода) необходимо для лечения диагностированного заболевания, имеющего клиническое подтверждение;

- это использование не должно повлиять на улучшение спортивного результата после выздоровления;

- не существует никакой альтернативы в лечении, кроме использования запрещенной субстанции или метода;

- необходимость использования не является следствием предыдущего использования (без наличия ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

Разрешение на ТИ действительно только в течение указанного в нем срока и только на указанные лекарственные средства в строго определенной дозировке.

Подробная информация на сайте НАДА: <http://www.nada.by>.

Каждый спортсмен может быть отобран для прохождения допинг-контроля в любое время и в любом месте.

Каждая антидопинговая организация, обладающая юрисдикцией по отношению к спортсмену, имеет право собирать пробы мочи и/или крови у спортсмена для анализа таких проб в антидопинговых целях.

Существует установленный порядок процедуры сдачи пробы, который установлен международным стандартом. Процедура допинг-контроля: обеспечивает сохранность, целостность и идентичность пробы, а также конфиденциальность личной информации.

С целью установления нарушения, связанного с обнаружением запрещенной субстанции в пробе спортсмена, только аккредитованные или иным образом одобренные ВАДА лаборатории могут проводить анализ проб. Пробы могут быть заморожены, храниться и перепроверяться в течение 10 лет.

Тестирование бывает соревновательным и внесоревновательным. Процедура сдачи пробы одинакова как при прохождении соревновательного допинг-контроля, так и внесоревновательного. Соревновательный контроль проводится во время соревнований, а внесоревновательный контроль может проводиться в любое время и в любом месте. Все процедуры проходят без предварительного уведомления спортсмена.

Отказ или уклонение от допинг-контроля – нарушение антидопинговых правил.

В последние годы проблемы использования фармакологии, причем не просто витаминов, а серьезных препаратов, начала проникать в среду детско-юношеского спорта. Тренеры, спортсмены, а также часто сами родители в целях достижения лучших спортивных результатов начинают использовать у спортсменов-учащихся фармакологические средства. И очень часто, в погоне за рекордами, применяют препараты, которые еще в силу возраста спортсмена не могут быть ему назначены.

Самый опасный класс из Списка запрещенных субстанций методов. Широко распространены в профессиональном и любительском спорте. Список препаратов достаточно велик. Существуют разные способы применения данных препаратов и соответственно различные формы: растворы для инъекций (бывают на водной и масляной основе), таблетки, пластыри и т. д.

Необходимо знать об огромной опасности использования стероидов в подростковом возрасте. В этом возрасте происходит не только физическое и

половое созревание, на что влияет употребление стероидов, но и формирование многих личностных черт, которые останутся с индивидуумом на всю жизнь.

Употребление стероидов в юном возрасте стимулируется преждевременное формирование скелета, приостанавливается рост тела, увеличивается количество травм, повреждение связок нарушается процесс роста эпифизарных хрящей, нарушение функций половых органов.

Подростки употребляющие стероиды становятся агрессивными, легко возбудимыми, периодически впадают в депрессию или эйфорию, легко обижаются и взрываются, становятся нетерпимыми, склонными проявлениям ярости. В экстремальных случаях это может привести к готовности к насилию.

Не менее распространены и так называемые гормоны роста. Благодаря этому гормону происходит увеличение объёма и силы мышц, укрепление прочих элементов опорно-двигательного аппарата (связки, сухожилия, фасции, кости). Однако его употребление взрослым человеком приводит к возобновлению роста конечностей и тканей в различных внутренних органах, что легко может вызвать патологию в связи с нарушением естественных пропорций (в том числе со стороны сердца, почек, лёгких и так далее).

Не меньше вреда может привести и такой безобидный, на первый взгляд, субстанция, как эритропоэтин. В медицине под эритропоэзом понимают образование зрелых эритроцитов, способных выполнять функцию транспортировки кислорода к клеткам. В результате получения высоких доз кислорода энергетическая активность, а значит, и выносливость организма, резко увеличивается. Однако постоянная стимуляция красного костного мозга (именно здесь «рождаются» эритроциты) может со временем привести к его истощению и патологии крови. Кроме того, повышенный объём красных кровяных телец делает кровь более вязкой, то есть увеличивает риск закупорки сосудов, в том числе в сердце и мозге (что, соответственно, грозит инфарктом или инсультом).

Стимуляторы также относятся к субстанциям, которые запрещены для применения спортсменами. Стимуляторы усиливают функции организма или отдельных его систем. Стимулирующие препараты действуют на центральную и периферическую нервную систему.

Побочными эффектами применения стимуляторов являются беспокойство и агрессия; обезвоживание; потеря веса; нарушение терморегуляции организма; аритмия; повышенное давление; повышенный риск инсульта.

Одними из самых ярких представителей субстанций, с которыми связано нарушение антидопинговых правил спортсменами являются каннабиноиды.

Необходимо знать, что каннабиноиды: природные (например, каннабис, гашиш и марихуана) или синтетические дельта-9-тетрагидроканнабинол (ТГК) и каннабимиметики, например, Spice, JWH-O18, JWH-O73, HU-210 – входят в «Список запрещённых субстанций и методов» ВАДА (класс S8) и запрещены в соревновательный период.

За последние годы быстрыми темпами увеличивается количество молодых людей, употребляющих вещество под названием насвай. Причём во многих

случаях родители подростков даже не представляют себе, как он выглядит и каким способом он употребляется.

Особенностью насвая является то, что практически невозможно выделить в толпе человека, который даже в данный момент его употребляет. Это вещество не требует подкожных или внутривенных инъекций, глотания таблеток или чего-то подобного.

Основным компонентом насвая являются простая махорка или табак. Ранее использовалось табакоподобное растение «нас», которое и дало название этому веществу. Помимо табака, в состав насвая входит гашеная известь либо сухой спирт, зола различных растений, смесь из верблюжьего кизяка или куриного помета, в некоторых случаях – масло. Отвращение вызывает сам состав этого вещества.

Биологически активные добавки (далее – БАД) лишь добавки к пище, это не лекарственные средства, а дополнительное питание, от которого требуется лишь одно – не навредить. При государственной регистрации к ним предъявляются санитарно-гигиенические требования, как к продуктам питания. И это было оправдано, особенно на этапах становления применения БАД в процессе подготовки спортсмена к соревнованиям. Однако в настоящее время БАД и питание для спортсменов переживают своеобразный коммерческий бум. Увеличивается количество производителей, расширяется ассортимент, усложняются составы. Появляются компании, которые хотят с наименьшими затратами получить наибольшую прибыль, экономящие на качестве продукции.

ВАДА и НАДА не рекомендуют прием биологически активных добавок спортсменам, так как очень часто в их состав входят субстанции, не указанные на упаковке, в том числе запрещенные.

Принимать пищевые добавки следует в соответствии с рекомендациями врача на основании данных медицинского обследования.

Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

Необходимо помнить, что до 80 % продукции спортивного питания составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества, такие как анаболические стероиды, психостимуляторы, мочегонные и другие. Особенно осторожно следует относиться к приобретению продуктов спортивного питания через интернет.

Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных БАД. Перед началом применением БАД или спортивного питания рекомендуется предварительно проверить их на предмет содержания запрещенных в спорте субстанций.

Нельзя относиться к биологически активным добавкам и спортивному питанию как к универсальному средству, которое можно использовать самостоятельно без консультаций врача. Это может быть опасно для здоровья и для спортивной карьеры.

Энергетические напитки, или энергетика – безалкогольные напитки, обладающие тонизирующим эффектом, особенно популярные энергетические напитки среди молодежи и среди людей, занимающихся спортом.

Однако эргогенный эффект подобных напитков – иллюзия, так как энергетика используют резервы организма, а не являются сами по себе источниками энергии.

Популярные бренды энергетических напитков «Ред Булл», «Адреналин Раш», «Берн». Производитель обещает повышение выносливости и улучшение спортивных результатов, при этом действующие ингредиенты – это кофеин и/или его аналоги (таурин, глюкуронолактон, и др.), сахар, растительные экстракты. И реальное их действия, это только временное ускорение сердечного ритма, повышение кровяного давления, а также могут вызвать обезвоживание организма.

Опасность употребления заключается еще в том, что зачастую подростки употребляют энергетику в смеси с алкоголем, например, коктейль «водка-энергетик» – серьезный удар по работе организма. Чрезмерные дозы кофеина, присутствующие в коктейле, ослабляют у человека ощущение опьянения и приводят к неконтролируемому приему алкоголя, что в 3 раза повышает риск алкогольной интоксикации. Употребление энергетиков совместно с алкоголем ослабляет ощущение опьянения, но не само опьянение!

Злоупотребление энергетическими напитками может спровоцировать: раздражительность, учащенное сердцебиение, бессонницу, депрессию, резкую смену настроения и т.д. Из-за повышенного содержания сахара в энергетических напитках (на 250 мл приходится 9 кусков сахара, для сравнения, баночка газировки содержит 6 кусков сахара) их употребление имеет массу неприятных последствий: разрушение зубной эмали, лишний вес, ухудшение работы кишечника, повышенное газообразование, желудочные колики, аллергические болезни, нарушение обмена веществ, увеличение печени, сахарный диабет. Регулярное чрезмерное употребление рафинированного сахара, может вызвать зависимость, схожую с алкогольной: резкие изменения уровня глюкозы в крови приводят к резкой смене настроения, повышенной утомляемости, снижению работоспособности, и организм начинает требовать больше сладкого.

Также, входящий в состав энергетиков кофеин в больших дозах вызывает зависимость, подобную наркотической. Единовременное употребление кофеина в дозировке 150 мг на килограмм веса – приводит к смерти. В среднем баночка энергетика объемом 250 мл содержит 80 мг кофеина. Однако все чаще энергетика продаются в баночках по 500 мл и содержат соответственно 160 мг кофеина. Максимальная безопасная суточная доза кофеина для взрослого человека – 200 – 400 мг в зависимости от состояния здоровья и возраста.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсмена, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к данной сфере деятельности, подрыв

престижа страны на международной арене. Не может не вызывать тревогу и проникновение допинга в детско-юношеский спорт.

Противодействие допингу предполагает работу в различных направлениях, в том числе и создание, реализация образовательных программ, формирующих установку о недопустимости допинга для учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ). Основная целевая аудитория для антидопинговой работы – дети и подростки. С одной стороны, этот возраст открывает широкие возможности для формирования ценностно-мотивационной сферы личности. С другой стороны, именно на данном этапе физического созревания допинг сопряжен с наибольшими рисками.

В вопросе формирования устойчивого негативного отношения учащихся СУСУ к применению допинга в спорте огромную роль играет воспитание, поскольку подрастающему поколению предстоит процесс интеграции не только в спортивную сферу, но и, что особенно важно, в общество. Не всегда личные ценности человека совпадают с ценностями общественными. Образовательные антидопинговые мероприятия должны способствовать созданию у учащихся первого представления об олимпийских идеалах, принципах справедливой игры «Фэйр Плэй» и о негативном воздействии применения допинга как на здоровье спортсмена, так и на моральные принципы в целом.

Цель антидопинговых мероприятий: воспитание высоких морально-волевых качеств, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливости спортивной борьбы.

Задачи:

1. Сформировать у учащихся СУСУ устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям; принципам справедливой игры «Фэйр Плэй».
2. Постоянно формировать устойчивое негативное отношение подрастающего поколения к применению допинга в спорте.
3. Изучить основные направления антидопинговой политики.

Нормативное правовое регулирование в сфере противодействия допингу в спорте в Республике Беларусь.

В Республике Беларусь самое пристальное внимание уделяется вопросам противодействия допингу в спорте, как явлению, разрушающему основополагающие ценности олимпийского движения и спорта в целом.

Так в 2006 году Республика Беларусь ратифицировала Конвенцию против применения допинга Совета Европы от 16 ноября 1989 г., подписанную в г.Страсбурге 12 сентября 2002 г.

В соответствии с Законом Республики Беларусь от 16 июля 2008 г. ”О присоединении Республики Беларусь к Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте“ Республика Беларусь присоединилась к Международной конвенции Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры ”О борьбе с допингом в спорте“.

Кроме того Указом Президента Республики Беларусь от 24 мая 2018 г. № 201 ”О противодействии допингу в спорте“ предусмотрено комплексное

регулирование вопросов противодействия допингу в спорте, в том числе установление мер ответственности за допинг в спорте спортивных организаций, спортсменов и лиц из числа персонала спортсмена, определение возможности возмещения средств, затраченных на подготовку спортсменов, дисквалифицированных за допинг в спорте.

Меры ответственности за допинг в спорте также установлены Уголовным Кодексом Республики Беларусь в статьях 331-1 "Склонение спортсмена к использованию вещества и (или) метода, включенных в Республиканский перечень запрещенных в спорте веществ и методов" и статье 331-2 "Умышленное использование в отношении спортсмена вещества и (или) метода, включенных в Республиканский перечень запрещенных в спорте веществ и методов".

Трудовым Кодексом Республики Беларусь также предусмотрены некоторые подходы в части противодействия допингу в спорте, так:

- статьей 47 предусмотрено, что трудовой договор с работниками организаций физической культуры и спорта, участвующими в спортивной подготовке спортсмена, расторгается в случае их спортивной дисквалификации за допинг в спорте;

- в соответствии со статья 314-5 наниматель обязан отстранить спортсмена, тренера от участия в спортивных соревнованиях на период проведения разбирательства об их спортивной дисквалификации в случае проведения такого разбирательства, а спортсмена, тренера, подвергнутых в соответствии с законодательством спортивной дисквалификации, за исключением спортивной дисквалификации за допинг в спорте, - на период их спортивной дисквалификации;

- статья 314-11 предусматривает расторжение трудового договора со спортсменом, тренером в случае их спортивной дисквалификации за допинг в спорте.

## **15. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре спортивных сооружений, иным условиям:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках, соответствующей стандартам ISU, касающимся качества тренировочной площадки;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие разминочно-тренировочного спортивного зала с высотой потолка, позволяющей проводить разминку в том числе спортивных пар;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие постоянно действующего медицинского пункта;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- транспортная доступность места проведения спортивных тренировок и мероприятий;
  - возможность обеспечения спортсменов и тренеров питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий в непосредственной близости от спортивного сооружения или на его территории;
  - осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля во врачебно-физкультурном диспансере, а также непосредственно перед проведением спортивных мероприятий:
    - обеспечение спортивной экипировкой, инвентарём: коньки для фигурного катания на коньках (ботинки + лезвия), кроссовки для бега, спортивный костюм для занятий на льду, спортивный костюм для занятий в зале, скакалки, эспандеры, спиннеры, автоматические ротаторы с ручным управлением, ручные, динамические и стационарные лонжи для использования в спортивном зале и на льду.

## **16. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Учащиеся групп спортивного совершенствования регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим приемам. По судейской практике спортсмены-учащиеся должны хорошо знать правила соревнований, уметь организовать и проводить соревнования внутри своего спортивного учреждения и в районе. Спортсмены-учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту (фигурному катанию на коньках).

### **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ДОКУМЕНТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

- Индивидуальные планы спортсменов.
- План-конспект учебно-тренировочного занятия тренера-преподавателя.

- План работы учреждения (СДЮШОР и т.д.) на учебный год.
- Перспективный план.

