

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение города Москвы
«Московское среднее специальное училище олимпийского резерва
№ 4 имени А.Я. Гомельского (техникум)»

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»
(Принят приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 30.08. 2013 года № 688)



Москва
2014

ББК 75.1
П78

Руководитель авторского коллектива

С.В. Ерегина – доктор педагогических наук, почетный работник физкультуры, спорта и туризма г. Москвы, отличник физической культуры и спорта, инструктор-методист высшей категории.

Авторский коллектив

А.В. Жмулин — кандидат педагогических наук;

С.П. Кандыба — отличник физической культуры и спорта, судья международной категории;

З.О. Симбирская — инструктор-методист первой категории, кандидат в мастера спорта по фигурному катанию на коньках.

Рецензенты

Киташева Софья Николаевна — главный специалист по фигурному катанию на коньках отдела ледовых видов спорта ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, заслуженный тренер России, судья международной категории ISU, член Президиума Федерации фигурного катания на коньках города Москвы;

Саная Марина Вальтеровна — кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР по фигурному катанию на коньках, судья чемпионатов ISU и Олимпийских зимних игр, член Президиума Федерации фигурного катания на коньках города Москвы.

П78 **Программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках / С.В. Ерегина, А.В. Жмулин, С.П. Кандыба, З.О. Симбирская. – М.: Национальный книжный центр, 2014. – 144 с.**

Программа является нормативным документом для тренеров, организующих тренировочный процесс на отделении фигурного катания на коньках. Программа регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего тренировочного процесса.

В программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки фигуристов: преимущество средств и методов с учетом уровня подготовленности обучающихся; основы планирования и контроля нагрузок на различных этапах подготовки.

Представлены разработки по антидопинговому обеспечению фигуристов различного возраста. Обобщены требования к профилактике травматизма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Предложены методики оценки психофизического состояния фигуристов.

© Коллектив авторов, 2014

© Оформление. «Национальный книжный центр», 2014

ВВЕДЕНИЕ

Фигурное катание на коньках – сложнокоординационный вид спорта, требующий от спортсмена высокого технического мастерства, где основной акцент делается на артистизм и выразительность движений, которые должны выполняться точно в определенном темпе и ритме. Включает одиночное катание (мужчины и женщины), парное катание и танцы на льду.

Перечень соревнований, в которых принимают участие спортсмены различных групп (начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства): международные, всероссийские, федеральные, московские, школьные.

Занятия организуются в группах (смешанных).

Программа спортивной подготовки разработана на основании приказа от 24 октября 2012 г. № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральными стандартами по спортивной подготовке. Важным аспектом совершенствования многолетнего тренировочного процесса является антидопинговое обеспечение многолетней спортивной подготовки.

Основу программы составляют многолетние наблюдения за учащимися и исследования, направленные на определение уровня «перспективности» юных спортсменов на различных этапах подготовки, которые показали, что современный уровень развития массового и олимпийского спорта требует нормативного и методического совершенствования системы многолетней подготовки спортивного резерва.

Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (Принят приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08. 2013 года № 688).

Внедрение Федеральных стандартов по спортивной подготовке в практику влияет на изменение: программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения, требований к научно-методическому и медико-биологическому сопровождению тренировочной деятельности.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальные возрастные границы, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов; направленность тренировки на каждом этапе подготовки; паспортный возраст, в котором спортсмен приступил к занятиям; биологический возраст, в котором началась специальная тренировка; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его мастерства.

Система многолетней подготовки состоит из этапов, на которых решаются специфические задачи подготовки.

Этап начальной подготовки. Для обучения принимаются дети и подростки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные требования предшествующего этапа.

Продолжительность обучения на данном этапе составляет 2–3 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем, тренировочном этапе подготовки.

Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков; воспитание морально-этических и психологических свойств личности, формирование основ спортивного характера.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта.

Основными задачами тренировочного процесса являются: углубленная техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка к тренировочному процессу и соревнованиям, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объемов тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств и свойств личности, необходимых для избранного вида спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Данный этап подготовки соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики квалифицированного спортсмена на уровне резерва юниорской и молодежной сборной команды страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются основные задачи:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;

- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ парного и одиночного катания, оригинального и произвольного танцев в спортивных танцах на льду;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства. На данном этапе тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной, технико-тактической и психологической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований.

Цель этого этапа – достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов.

Задачи:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с изменяющимися требованиями судейской системы;
- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;
- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;
- овладение 3–4 уровнем исполнения соревновательных упражнений короткой и произвольной программ одиночного и парного катания, элементов оригинального и произвольного танцев.

Регламент тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта. Тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно Программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий (в том числе, считая участие в спортивных соревнованиях) и дополнительно 6 (шесть) недель – по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

Программа спортивной подготовки по виду спорта содержит следующие разделы: введение; нормативную часть; методическую часть; заключительные положения; приложения. Срок реализации программы 3 года.

Основные термины

- ♦ Антидопинговое обеспечение – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- ♦ Спортсмен – физическое лицо, занимающееся избранным видом спорта или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.
- ♦ Тренер – физическое лицо, имеющее соответствующее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.
- ♦ Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию. Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В программе спортивной подготовки нормативная часть содержит характеристику режимов и основных параметров тренировочных занятий, этапные нормативы по видам спортивной подготовки; структуру годичного цикла спортивной подготовки; требования к контролю за результатами соревновательной деятельности; требования к технике безопасности в тренировочном процессе.

1.1. Режимы и основные параметры тренировочных занятий, соревнований, этапные нормативы по видам спортивной подготовки

Раздел содержит нормативные требования, характеризующие продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления спортсменов на этапы подготовки и минимальное количество спортсменов, занимающихся в группе на каждом этапе подготовки (Табл. 1).

Таблица 1

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления спортсмена в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10–15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5–8
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	10	3–4
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	12	1–4

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение (Табл. 2).

Таблица 2

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки (женщины/мужчины) по виду спорта фигурное катание на коньках

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	30	25	20	10	10	10
Специальная физическая подготовка (%)	15	20	20	20	15	10
Техническо-тактическая подготовка (%)	50	50	50	58	60	66

Теоретическая подготовка (%)	2	2	2	3	2	2
Контрольные испытания (%)	3	2	3	2	1	1
Соревнования (%)	—	1	4	5	10	9
Инструкторская и Судейская практика (%)	—	—	—	1	1	1
Восстановительные мероприятия (%)	—	—	1	1	1	1

Планируемые показатели соревновательной деятельности (Табл. 3).

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фигурное катание на коньках

Виды соревнований (соревновательные поездки)	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
отборочные			1	2	3	3
контрольные	2	2	3	3	3	3
основные	2	2	2	4	5	6
Всего за год	4	4	6	9	11	12

На результативность спортсменов также оказывают влияние морфофункциональные показатели и особенности развития физических качеств (Табл. 4).

Таблица 4

Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность спортсмена по виду спорта фигурное катание на коньках

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

Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Нормативная часть программы спортивной подготовки содержит мероприятия по системе контроля и зачетные требования (Табл. 5,6,7,8). Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки включает:

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний, планируется в начале и конце учебного года.

Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	бег 30 м (не более 7,8 с)	бег 30 м (не более 7,8 с)
Координация	челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)
	прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)	прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)
	прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)	прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 97 см)	прыжок в длину с места (не менее 98 см)
	прыжок вверх с места (не менее 22 см)	прыжок вверх с места (не менее 20 см)
	подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)	подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)

	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)
Гибкость	выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа

При переходе юного спортсмена на очередной этап подготовки необходимо учитывать его состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровень спортивных результатов, паспортный и биологический возраст.

В каждом конкретном случае на основе учета данных комплексного контроля определяется готовность юного спортсмена к выполнению возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок на очередном этапе многолетней подготовки.

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	бег 30 м (не более 6,8 с)	бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)
	прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 125 см)	прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	прыжок вверх с места (не менее 29 см)	прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)

Гибкость	выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа
Спортивный разряд	второй юношеский разряд	

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	бег 30 м (не более 6,0 с)	бег 30 м (не более 6,3 с)
Выносливость	бег 1000 м (не более 4 мин 60 с)	бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)	челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
	прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)
	прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 181 см)	прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	прыжок в вверх с места (не менее 41 см)	прыжок в вверх с места (не менее 35 см)
Сила	бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	подтягивание из вися на перекладине (не менее 10 раз)	подтягивание из вися на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа
Спортивный разряд	кандидат в Мастера спорта	

Таблица 8

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	мужчины	женщины
одиночное катание		
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 174 см)	прыжок в длину с места (не менее 169 см)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)
	многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)
Координация	вращение 5 оборотов (не более 2,77 с)	вращение 5 оборотов (не более 2,77 с)
	удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с)	удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с)
Скоростные качества	бег 30 м (не более 5,5 с)	бег 30 м (не более 5,75 с)
	бег 400 м (не более 81,3 с)	бег 400 м (не более 84,5 с)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа
Спортивное звание	мастер спорта России, мастер спорта международного класса	
парное катание		
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 240 см)	прыжок в длину с места (не менее 186 см)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
	подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 19 раз)	подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 18 раз)
	многоскоки 20 м (не более 4,3 раз)	многоскоки 20 м (не более 4,8 раз)
Координация	вращение 5 оборотов (не более 2,56 с)	вращение 5 оборотов (не более 2,45 с)
	удержание равновесия на одной ноге (не менее 3,06 с)	удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,88 с)
Скоростные качества	бег 30 м (не более 3,3 с)	бег 30 м (не более 3,9 с)
	бег 400 м (не более 63,8 с)	бег 400 м (не более 76,5 с)

Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа
Спортивное звание	мастер спорта России, мастер спорта международного класса	
танцы на льду		
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 166 см)	прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 14 раз)	подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 13 раз)
	многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	многоскоки 20 м (не более 4,9 раз)
Координация	вращение 5 оборотов (не более 3,04 с)	вращение 5 оборотов (не более 2,73 с)
	удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,38 с)	удержание равновесия на одной ноге (не менее 1,58 с)
Скоростные качества	бег 30 м (не более 5,98 с)	бег 30 м (не более 5,66 с)
	бег 400 м (не более 85,0 с)	бег 400 м (не более 85,9 с)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа
Спортивное звание	мастер спорта России, мастер спорта международного класса	

Особенное внимание в данной программе уделяется соблюдению режимов тренировочной работы (Табл. 9); требований к лицам, проходящим спортивную подготовку; объему тренировочных и соревновательных нагрузок; минимальным требованиям к обеспечению тренировочного процесса; организации индивидуальной спортивной подготовки и особенностям планирования годичного цикла подготовки.

Таблица 9

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	
Год подготовки	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	весь период
Количество часов в неделю	10	12	14	16	18	22	22	28	30	30	32	32
Количество тренировок в неделю	3	4	5	7	8	9	12	9	10	11	12	10
Общее количество часов в год	520	624	728	832	936	1114	1114	1456	1560	1560	1664	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	260	364	416	468	624	468	520	572	624	520

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

МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

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

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

На этап спортивного совершенствования отбираются фигуристы, выполнившие нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе

осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из фигуристов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны.

МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ И ОБОРУДОВАНИЕМ, А ТАКЖЕ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ОБЪЕКТАМИ СПОРТА

Таблица 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования	Единица измерения	Количество изделий
1	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	Штук	2
2	Кегли для разметки площадки	Штук	40
3	Станок для заточки коньков для фигурного катания на коньках	Штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	Комплект	5
5	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	Пар	3
6	Гири спортивные 16,24,32 кг	Комплект	2
7	Зеркало	Штук	2
8	Инвентарь для заливки и уборки льда	Комплект	2
9	Козел гимнастический	Штук	1
10	Конь гимнастический	Штук	3
11	Магнитофон (CD проигрыватель) переносной	Штук	1
12	Мат гимнастический	Штук	20
13	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	Комплект	3
14	Перекладина гимнастическая	Штук	1
15	Скакалка гимнастическая	Штук	20
16	Скамейка гимнастическая	Штук	5
17	Станок хореографический	Комплект	2
18	Стенка гимнастическая	Штук	6
19	Стойка для приседания со штангой	Пар	1
20	Штанга тяжелоатлетическая	Комплект	1

Таблица 11

Обеспечение учащихся спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Коньки для фигурного катания	Пар	На занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	1

Таблица 12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм для соревнований	Штук	На занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
2	Костюм спортивный тренировочный	Штук	На занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1

3	Футболка спортивная	Штук	На занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
4	Чехол для коньков	Пар	На занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1

1.2. Структура годового цикла спортивной подготовки и особенности планирования

Планирование тренировочного процесса зависит от календарного плана соревнований и масштаба времени, в пределах которого протекает подготовка; различают:

- ♦ микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного);
- ♦ мезоструктуру – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- ♦ макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых, многолетних.

Планируя тренировочный год, тренер ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени юный спортсмен должен достичь спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, тренировочный год у спортсменов делится на три периода.

Подготовительный период тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В соревновательный период тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки – тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

Переходный период тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых (микроциклов) и средних (мезоциклов) циклов тренировки.

По своей структуре тренировочный урок имеет три части – подготовительная (разминка), основная и заключительная.

При планировании соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия учащихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки спортсменов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в этих группах носит условный характер. Тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней

физической подготовке с использованием средств, характерных для вида спорта. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. В группах начальной подготовки 1-го года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года. Тренировочный урок на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлен в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и урок становится более специализированным.

ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки.

В переходный период увеличивается объем ОФП и СФП при выполнении индивидуальных заданий или выездах в оздоровительные лагеря. Основной задачей оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ДО ДВУХ ЛЕТ

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго–третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП

в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе подготовительного периода средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ

Планирование работы осуществляется в виде одноцикловой (подготовительный – соревновательный – переходный периоды) или двухцикловой периодизации. В данных группах обучаемые проходят углубленную специализированную подготовку.

ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этап спортивного совершенствования переходят спортсмены, выполнившие норматив первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки спортсменов (Табл. 13).

Таблица 13

*Примерный годичный план подготовки учащихся специализации
фигурное катание на коньках (этап совершенствования спортивного
мастерства)*

№ макро-цикла	Мезо-цикл	Решаемые задачи	Средства подготовки	Длительность (нед)
I	Втягивающий	Повышение уровня физической подготовленности	Кросс, работа в тренажерном зале, подвижные игры, упражнения на ловкость, прыжки со скалкой, элементы легкой атлетики (многоскоки, челночный бег, бег с ускорением и со сменой темпа скорости), танцы, растяжка, акробатика	4
	Базовый 1	Повышение уровня физической подготовленности; совершенствование физических качеств, составляющих основу спортивных достижений в избранном виде спорта; изучение новых технико-тактических действий; тестирование ОФП	Восстановление технических навыков основных групп элементов, СФП, вкатывание соревновательных программ, развитие специальной выносливости, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	4
	Базовый 2	совершенствование физических качеств, составляющих основу спортивных достижений в избранном виде спорта; изучение новых технико-тактических действий; тестирование СФП, использование упражнений соревновательной направленности	Восстановление и совершенствование скоростно – силовых качеств на льду, совершенствование техники основных групп элементов, отработка соревновательных программ, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	3

	Контрольно-подготовительный	Синтезирование качеств и навыков; совершенствование технико-тактических действий	Прокаты соревновательных программ на тренировках и со зрителем, СФП, совершенствование скоростно – силовых качеств на льду, совершенствование техники основных групп элементов, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	3
	Предсоревновательный	Подготовка к первым соревнованиям сезона, устранение отдельных недостатков в подготовке (все разделы)	Многократные прокаты программ в тренировку с уменьшением времени на восстановление, стабильное исполнение сложно – координационных элементов, СФП, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	3
	Соревновательный	Повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, достижение высоких результатов в соревнованиях	Стабильное исполнение сложно-координационных элементов в соревновательных программах, моделирование различных соревновательных ситуаций (6 мин разминка, модель различных стартовых номеров), психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	2
	Восстановительный	Снижается объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Кросс, плавание, восстановительные мероприятия (сауна, массаж), подвижные игры, упражнения на растяжку	1
II	Базовый	Совершенствование физической, технической, психической подготовленности; использование тренировочных заданий с большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузки	Восстановление технических навыков основных групп элементов, СФП, вкатывание соревновательных программ, развитие специальной выносливости, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	2
	Контрольно-подготовительный	Широкое применение специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Прокаты соревновательных программ на тренировках и со зрителем, СФП, совершенствование скоростно-силовых качеств на льду, совершенствование техники основных групп элементов, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	2

	Соревновательный	Увеличение объема соревновательных упражнений	Стабильное исполнение сложно-координационных элементов в соревновательных программах, моделирование различных соревновательных ситуаций (6 мин разминка, модель различных стартовых номеров), психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	1
	Восстановительный	Снижается объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Кросс, плавание, восстановительные мероприятия (сауна, массаж), подвижные игры, упражнения на растяжку	1
III	Базовый 1	Совершенствование физической, технической, психической подготовленности; использование тренировочных заданий с большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузки	Восстановление технических навыков основных групп элементов, СФП, вкатывание соревновательных программ, развитие специальной выносливости, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	3
	Базовый 2	Широкое применение специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Восстановление и совершенствование скоростно-силовых качеств на льду, совершенствование техники основных групп элементов, отработка соревновательных программ, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	3
	Контрольно-подготовительный	Устранение отдельных недостатков в подготовке, индивидуализация подготовки	Прокаты соревновательных программ на тренировках и со зрителем, СФП, совершенствование скоростно-силовых качеств на льду, совершенствование техники основных групп элементов, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	3
	Предсоревновательный	Совершенствование технических возможностей, целенаправленная психическая и тактическая подготовка, моделирование условий предстоящих соревнований	Многократные прокаты программ в тренировку с уменьшением времени на восстановление, стабильное исполнение сложно-координационных элементов, СФП, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	3

	Соревновательный	Увеличение объема соревновательных упражнений	Стабильное исполнение сложно-координационных элементов в соревновательных программах, моделирование различных соревновательных ситуаций (6 мин разминка, модель различных стартовых номеров), психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	1
	Восстановительный	Снижается объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Кросс, плавание, восстановительные мероприятия (сауна, массаж), подвижные игры, упражнения на растяжку	1
IV	Базовый	Совершенствование физической, технической, психической подготовленности; использование тренировочных заданий с большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузки	Восстановление технических навыков основных групп элементов, СФП, вкатывание соревновательных программ, развитие специальной выносливости, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	2
	Контрольно-подготовительный	Широкое применение специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Прокаты соревновательных программ на тренировках и со зрителем, СФП, совершенствование скоростно-силовых качеств на льду, совершенствование техники основных групп элементов, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	3
	Соревновательный	Увеличение объема соревновательных упражнений	Стабильное исполнение сложно-координационных элементов в соревновательных программах, моделирование различных соревновательных ситуаций (6 мин разминка, модель различных стартовых номеров), психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, массаж, сауна	1
	Восстановительный	Снижается объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Кросс, плавание, постановка новых соревновательных программ, восстановительные мероприятия (сауна, массаж), подвижные игры, упражнения на растяжку	2

Переходный период	Активный отдых, поддержание тренированности на определенном уровне для обеспечения готовности к началу очередного макроцикла (1, 2, 3 недели). Во второй половине (4, 5 недели) увеличивается количество общеподготовительных упражнений	Кросс, плавание, баскетбол, футбол, волейбол, большой теннис, восстановительные мероприятия (сауна, массаж), подвижные игры, упражнения на растяжку	5
-------------------	--	---	---

Примерная структура макроциклов подготовки учащихся специализации фигурное катание на коньках (этап совершенствования спортивного мастерства).

Макроцикл I (апрель-сентябрь)

- ♦ втягивающий мезоцикл – 4 недели
апрель (18 неделя) – май (19, 20, 21 неделя)
- ♦ базовый 1–4 недели
май (22 неделя) – июнь (23, 24, 25 недели)
- ♦ базовый 2–3 недели
июнь (26 неделя) – июль (27, 28 недели)
- ♦ контрольно-подготовительный – 3 недели
июль (29, 30, 31 недели)
- ♦ предсоревновательный – 3 недели
август (32, 33, 34 недели)
- ♦ соревновательный – 2 недели
август (35 неделя) – сентябрь (36 неделя)
- ♦ восстановительный – 1 неделя
сентябрь (37 неделя)

Макроцикл II (сентябрь-январь)

- ♦ базовый – 2 недели
сентябрь (38, 39 недели)
- ♦ контрольно-подготовительный – 2 недели
октябрь (40, 41 недели)

- ♦ соревновательный – 1 неделя
октябрь (42 неделя)
- ♦ восстановительный – 1 неделя
октябрь (43 неделя)

Макроцикл III (октябрь-январь)

- ♦ базовый 1–3 недели
октябрь-ноябрь (44, 45, 46 недели)
- ♦ базовый 2–3 недели
ноябрь-декабрь (47, 48, 49 недели)
- ♦ контрольно-подготовительный – 3 недели
декабрь (50, 51, 52 недели)
- ♦ предсоревновательный – 3 недели
январь (1, 2, 3 недели)
- ♦ соревновательный – 1 неделя
январь (4 неделя)
- ♦ восстановительный – 1 неделя
январь (5 неделя)

Макроцикл IV (февраль-март)

- ♦ базовый – 2 недели
февраль (6, 7 недели)
- ♦ контрольно-подготовительный – 3 недели
февраль-март (8, 9, 10 недели)
- ♦ соревновательный – 1 неделя
март (11 неделя)
- ♦ восстановительный – 2 недели
март (12, 13 недели)

Переходный период – 5 недель. Апрель (14, 15, 16, 17 недели).

Планирование годовичного цикла подготовки для этапа высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства планирование разрабатывается с учетом индивидуального календаря соревновательных стартов.

1.3. Требования к контролю за результатами соревновательной деятельности

В настоящее время присваиваются спортивные разряды (третий юношеский спортивный разряд; второй юношеский спортивный разряд; первый юношеский спортивный разряд; второй спортивный разряд; первый спортивный разряд; кандидат в Мастера спорта) и спортивные звания (Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса и Заслуженный Мастер спорта).

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований, показанные спортсменом, включенным в группы на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий, в зачетные книжки спортсменов.

1.4. Требования к технике безопасности в тренировочном процессе

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

Общие требования

1. К спортивным занятиям допускаются воспитанники, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Тренеры и руководители коллективов, проводящие спортивные занятия, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся детей.

3. При проведении спортивных занятий занимающиеся должны соблюдать все правила техники безопасности:
 - на спортивные занятия необходимо приходить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду занятия;
 - соблюдать чистоту и гигиенические требования;
 - внимательно слушать и выполнять все требования тренера;
 - отлучаться с занятия только с разрешения тренера;
 - в период подготовки льда (заливка, чистка транспортными средствами) находиться на льду строго запрещено;
 - не выходить на лед в чехлах или обычной обуви;
 - содержать в чистоте спортивный инвентарь (ролики, коньки и др.);
 - точить коньки по согласованию с тренером.
4. При проведении спортивных занятий в спортивном зале или на спортплощадке должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. Тренеры должны знать навыки оказания первой помощи пострадавшему.
6. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру. Тренер должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем в учебную часть.
7. Участники занятий обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

**Правила техники безопасности
перед началом спортивных занятий**

1. Перед началом занятий тренер должен:
 - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на льду;

- провести визуальный осмотр пригодности спортивного инвентаря.
- 2. При необходимости проветрить спортивный зал.

Правила техники безопасности во время проведения спортивных занятий

1. Перед началом спортивных занятий тренер должен провести разминку.
2. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать правила поведения на спортивных занятиях, правила личной гигиены.
3. Начинать упражнения, делать остановки и заканчивать упражнения следует только по команде или сигналу тренера.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Правила поведения в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

После окончания спортивных занятий

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. При необходимости проветрить помещение спортивного зала.
3. Снять спортивную форму и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Техника безопасности для учащихся при проведении спортивных соревнований

Общие требования безопасности

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.
4. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к внеплановому инструктажу.
6. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру. Тренер должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем администрации, при необходимости вызвать скорую помощь.
7. Участники соревнований обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

Техника безопасности во время проведения соревнований

1. Перед началом спортивных соревнований тренер должен провести с участниками инструктаж, провести разминку.
2. В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены.
3. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров или судей.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Техника безопасности при занятиях танцевальным спортом и хореографией

Общие требования безопасности

Для занятий танцевальным спортом и хореографией спортивный зал и оборудование должны соответствовать требованиям безопасности. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу. Перед началом занятия тщательно

проверить отсутствие посторонних предметов на танцевальной площадке.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную или специальную обувь с нескользкой подошвой и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Находиться в спортивном (танцевальном) зале без тренера не разрешается.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила поведения в танцевальном зале;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности с занимающимся проводится внеплановый инструктаж.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д.);
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;

- по команде тренера встать в строй для общего построения;
- выполнить разминку.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении учащийся должен:

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» вперед смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

Во время танца учащийся должен:

- следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;
- по команде или свистку прекращать выполнение упражнения.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие и организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- соблюдать гигиенические требования.

Техника безопасности при проведении занятий на льду

Общие положения

1. При проведении занятий (тренировок) тренер обязан точно выполнять правила внутреннего распорядка и требования настоящей инструкции.
2. Тренер на первом занятии инструктирует занимающихся и их родителей по правилам внутреннего распорядка, правилам посещения Ледового дворца, по технике безопасности и требованиям настоящей инструкции.
3. Тренер обеспечивает своевременное прохождение врачебной комиссии, не допускает к занятиям лиц, не прошедших медосмотр.
4. К лицам, нарушающим дисциплину, правила внутреннего распорядка, технику безопасности, применяется внеплановый инструктаж.

5. Тренер обязан следить за состоянием спортивного инвентаря ледовых арен. О неисправностях спортивного оборудования и инвентаря сообщает дежурному администратору и делает соответствующие записи в Журналах осмотра и готовности по ТБ спортивных объектов к занятиям (посещению).
6. Тренер группы обеспечивает начало проведения и окончание занятий в следующем порядке:
 - тренер прибывает в Ледовый дворец заблаговременно до начала занятий (не позднее, чем за 15 мин до начала занятий);
 - обеспечивает организованный вход/выход учащихся в Ледовый дворец согласно расписания;
 - перед началом занятий тренер лично производит перекличку группы в строю;
 - занятия разрешается начинать после того, как предыдущая группа полностью вышла с ледовой арены, заливочная машина закончила заливку льда и не находится на ледовом поле;
 - при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Проведение занятий

1. В процессе занятий тренер несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, жизнь и здоровье занимающихся.
2. Выход занимающихся с ледовой арены до конца занятий допускается только с личного разрешения тренера.
3. Тренер первым проходит к месту проведения занятий и уходит после того, как все занимающиеся вышли с арены.
4. Тренеру запрещается покидать ледовую арену во время проведения занятий.
5. Присутствие посторонних лиц во время проведения занятий запрещается.

Завершение занятий

1. Занятия заканчиваются по сигналу тренера, в соответствии с утвержденным расписанием занятий. Тренер обеспечивает выход всей группы с ледовой арены, ее построением.
2. Тренер обеспечивает своевременный уход занимающихся в раздевалку и выход. Информировывает дежурного администратора (дежурного по этажу) об окончании занятий.

Заключение

1. О происшествиях, травмах и несчастных случаях произошедших во время проведения занятий, тренер письменно (служебная записка) информирует учебную часть.
2. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, тренер должен отменить занятия.
3. Тренер несет личную ответственность за нарушения правил техники безопасности и невыполнение требований настоящей инструкции. Обо всех нарушениях правил техники безопасности, пожарной безопасности обязан немедленно сообщить в учебную часть.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержит практические материалы по методике организации и проведения тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый процесс соревновательной и тренировочной деятельности, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки на этапах: начальной подготовки; тренировочном (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.1. Особенности спортивной подготовки с учетом целевой направленности многолетнего тренировочного процесса

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для определенного вида спорта.

Важнейший компонент спортивной подготовки – формирование личности спортсмена, обладающего высоким духовно-нравственным потенциалом.

В ходе многолетней спортивной подготовки обеспечивается оптимальное соотношение различных сторон подготовленно-

сти спортсмена, строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками, учет возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов. В зависимости от этапа подготовки изменяется целевая направленность тренировочного процесса (Табл. 14).

Средства и методы педагогического воздействия, применяемые в ходе многолетней подготовки, не должны принципиально изменять закономерности возрастного психофизического развития человека.

Таблица 14

Целевая направленность и задачи этапов многолетней подготовки спортивного резерва

Этапы подготовки	Целевая направленность спортивной подготовки	Задачи спортивной подготовки
Начальной подготовки	Укрепление здоровья; начальная спортивная ориентация, выбор спортивной специализации	Овладение основами техники выполнения разнообразных физических упражнений; разносторонняя физическая подготовка; расширение функциональных возможностей организма; участие в массовых соревнованиях; гармоничное развитие личности
Тренировочный (этап спортивной специализации)	До двух лет	Углубленная техническая подготовка в избранном виде спорта; общая и специальная физическая подготовка; воспитание волевых качеств; расширение функционального потенциала средствами общей физической подготовки; освоение объемов тренировочной нагрузки по видам подготовки, предусмотренных программой спортивной подготовки избранного вида спорта; приобретение соревновательного опыта в избранном виде спорта (технический компонент)
	Свыше двух лет	Расширение функционального потенциала средствами специальной физической подготовки; совершенствование технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта; освоение объемов тренировочных нагрузок по видам подготовки, предусмотренных программой спортивной подготовки избранного вида спорта; расширение соревновательного опыта в избранном виде спорта; формирование эмоционально-волевой готовности к тренировочной и соревновательной деятельности; выполнение модельных показателей по общей и специальной физической подготовленности

Совершенствования спортивного мастерства	Максимальное развитие индивидуальных особенностей для успешной соревновательной деятельности	Углубленная индивидуализация тренировочного процесса; совершенствование различных сторон подготовленности, в соответствии с требованиями основного соревновательного упражнения; расширение соревновательной практики; выполнение модельных характеристик, определяющих уровень спортивного мастерства; выполнение классификационных требований МС и МСМК
Высшего спортивного мастерства	Максимальная реализация двигательного, психического и интеллектуального потенциала в соревновательной деятельности	Реализация индивидуальной целевой перспективной модели различных сторон подготовленности и мастерства спортсмена; стабильность успешных выступлений и результатов в крупнейших всероссийских и международных соревнованиях; отбор в сборную команду России по виду спорта

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Внедрение программ спортивной подготовки в практику занятий избранным видом спорта основано на основных методических принципах. К ним относятся:

Целевая направленность подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству. Учет требований высшего спортивного мастерства позволяет определить наиболее значимые факторы, на которые следует обратить внимание в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Ориентация на целевую направленность обеспечивает должную преемственность в процессе использования средств, методов, организационных форм подготовки на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, тесную взаимосвязь между тренировочными и соревновательными нагрузками юных и взрослых спортсменов (данное положение не распространяется на этап начальной подготовки).

Соразмерность развития и утилизации основных физических качеств. В соответствии с этим положением необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности юных спортсменов в соответствии с возрастными особенностями организма детей и подростков.

Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства. Юные спортсмены должны овладевать основным арсеналом двигательных умений и навыками в объеме, необходимом для успешного освоения значительных соревновательных и тренировочных нагрузок в будущем.

Основой процесса многолетней подготовки является дифференцированный подход. Его использование определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки детей, подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями.

Эти положения составляют основу при разработке программы спортивной подготовки, согласно которой организуется тренировочный процесс, подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса. Все разделы подготовки взаимосвязаны между собой.

2.2. Теоретическая подготовка

В данном разделе программы приводится примерный план теоретической подготовки учащихся спортивных школ, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и тематических сообщений непосредственно в тренировочном процессе. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической (моральной и волевой) подготовкой как элемент практических занятий.

В Таблице 15 приведен учебный план теоретических занятий учащихся на различных этапах многолетней подготовки.

Таблица 15

*Примерный план теоретической подготовки учащихся
спортивных школ*

№ п/п	Название темы	Краткое содержание	Этапы подготовки			
			НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
1	2	3	4	5	6	7
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте; формы физической культуры; физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	+	+		
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений	+	+	+	+
3	Рождение и развитие избранного вида спорта	История вида спорта	+	+		
4	Выдающиеся спортсмены	Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы	+	+	+	+
5	Правила соревнований избранного вида спорта			+	+	+
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятии спортом; дневник самоконтроля, его формы и содержание; гигиена и режим дня		+	+	+
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание; основные виды подготовки; роль спортивного режима и питание		+	+	+
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения; подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения; средства разносторонней подготовки			+	+

9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке; основные сведения о её содержании и видах; краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития		+	+	
10	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК		+	+	
11	Допинг и антидопинговый контроль. Роль в спорте	Вред для здоровья и дисквалификации в спортивной деятельности за применение запрещенных препаратов			+	+
12	Положение о статусе спортсмена спортивной сборной команды Москвы	Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса			+	+
13	Использование кино- и видеопросмотров, иллюстрирующих технику и эстетику вида спорта			+	+	+
Всего часов:			4	10	11	9

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и этап многолетней подготовки, программный материал занятий следует излагать в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для индивидуального изучения с целью расширения знаний учащихся, углубленного освоения специальных знаний, относящихся к тренировочному процессу.

2.3. Организация практических занятий на основе современных технологий построения спортивной тренировки

Современные технологии спортивной тренировки учитывают возрастные и половые особенности, а также уровень подготовленности занимающихся.

ВЛИЯНИЕ СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств (Табл. 16).

Таблица 16

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста (по Ф.П. Суслову, Ж.К. Холодову, 1997)

№ п/п	Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Рост						+	+	+	+			
2	Вес						+	+	+	+			
3	Сила максимальная							+	+		+	+	
4	Быстрота		+	+	+					+	+	+	
5	Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+				
6	Выносливость (аэробные возможности)		+	+							+	+	+
7	Скоростная выносливость										+	+	+
8	Анаэробные возможности (гликолитические)										+	+	+
9	Гибкость	+	+	+	+		+	+					
10	Координационные способности			+	+	+	+						
11	Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+				

Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей,

в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше, чем у мальчиков.

ВЛИЯНИЕ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА НА ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОК

Биологические особенности женского организма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменок учитываются пока недостаточно.

Наиболее актуальным является вопрос относительно участия женщин в соревнованиях во время менструальной фазы. Суть проблемы состоит в том, что спортсменка в большинстве случаев должна участвовать в соревнованиях, а для этого надо научиться совмещать менструальный цикл с соревнованиями с таким расчетом, чтобы оказаться в самой благоприятной фазе ОМЦ, или, несмотря ни на что, уметь хорошо соревноваться в этом далеко не оптимальном для женщин состоянии.

В структуре ОМЦ выделяют 5 фаз: менструальную, постменструальную, овуляторную, постовуляторную, предменструальную (Табл. 17). Наиболее высокие функциональные возможности и работоспособность характерны для постовуляторной и постменструальной фаз, самые низкие – для менструальной и овуляторной.

Таблица 17

Характеристика фаз ОМЦ и примерное соотношение тренировочных нагрузок (по Ф.П. Сулову, Ж.К. Холодову, 1997)

№ п/п	Фаза	Длительность (мин)	Объем работы (от 100%)	Реакция организма и его состояние
1	Менструальная	3–5	7–9	Снижение силы, быстроты, выносливости, скорости реакции. Повышена способность к кратковременной работе
2	Постменструальная	До 8	35–37	Повышенная работоспособность: к воспитанию выносливости, скорости, способности выполнять большие объемы нагрузки

3	Овуляторная	2–3	5–7	Снижение работоспособности, координации движений, быстроты, силы
4	Постовуляторная	До 14	41–43	Наивысшая работоспособность, самая лучшая переносимость нагрузок
5	Предменструальная	2–3	7–8	Снижение быстроты, выносливости, спортивных результатов

В менструальной фазе (длительность 3–5 дней) у спортсменок отмечается снижение мышечной силы, быстроты, выносливости, удлиняется время моторной реакции, ухудшается скорость, снижаются спортивные результаты. Одновременно у них возрастает способность к кратковременной работе. В постменструальной фазе (длительность до 8 дней) увеличивается работоспособность за счет повышения выносливости и скоростных способностей. Выявлена возможность выполнения большой суммарной нагрузки. Это наиболее благоприятный период для повышения спортивных результатов.

В фазе овуляции (длительность 2–3 дня) происходит снижение работоспособности, отмечается нарушение координации движений, затруднено проявление быстроты и силы. В постовуляторной фазе (длительность до 14 дней) у спортсменок наблюдается наивысшая работоспособность и создаются благоприятные предпосылки к перенесению значительных физических нагрузок.

В предменструальной фазе (длительность 2–3 дня) вновь наблюдается снижение быстроты, выносливости, а, следовательно, и работоспособности, что приводит к заметному снижению спортивных результатов.

При 28-дневном ОМЦ только в течение 6–7 дней отмечается пониженная работоспособность, в остальные дни спортсменка способна выполнять значительные физические нагрузки. При построении тренировки женщин необходимо учитывать, что кратковременные интенсивные нагрузки ускоряют, а длительные – задерживают наступление менструации.

Один из возможных вариантов построения мезоцикла тренировки с учетом ОМЦ. Структура мезоцикла в зависимости от фаз ОМЦ может включать все известные типы микроциклов: втягивающий, базовый, специально-подготовительный, а также:

модельный, подводящий, соревновательный, восстановительный. Первые 7 дней, начиная с 1 дня менструации (для любой продолжительности ОМЦ), состоят из 2-х фаз: восстановительной – с 1 дня и до окончания менструации, и тренировочной – после окончания менструации (фазы сниженной работоспособности и фазы повышенной работоспособности). Этот смешанный микроцикл характеризуется невысокой суммарной нагрузкой и направлен на подведение организма спортсменки к выполнению напряженной тренировочной работы. В нем рекомендуется проводить занятия, направленные на совершенствование техники, в первой его фазе применять упражнения с преимущественной направленностью на мышцы верхних конечностей.

Для рационального планирования тренировочного процесса программный материал разработан с учетом принципов, регламентирующих спортивную подготовку. К ним относятся:

НАПРАВЛЕННОСТЬ НА МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВОЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

ЕДИНСТВО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

НЕПРЕРЫВНОСТЬ И ЦИКЛИЧНОСТЬ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

ВОЗРАСТАНИЕ НАГРУЗОК

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ВЗАИМОСВЯЗАННОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Распределение программного материала по осуществлению спортивной подготовки, с учетом применения необходимых средств и методов их соотношения на каждом этапе спортивной подготовки в зависимости от периодов соревновательной деятельности.

2.4. Распределение программного материала по спортивной подготовке

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

2.4.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки (до года)

Средства технико-тактической подготовки

Общая техническая подготовка

- ♦ Средства освоения школы движений
 - ходьба – на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;
 - бег – на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50–55 см), средним (70–80 см), длинным (90–100 см) шагом;
 - прыжки – на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15–25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10–15 см);
 - ориентирование в пространстве и строевые упражнения – в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, звать

направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»;

- акробатика – группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;
- висы и упоры – вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках;
- лазания – на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;
- равновесия – стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;
- общеразвивающие упражнения – без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями;
- самостоятельная работа – сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

♦ Средства укрепления суставно-связочного аппарата

Укрепление голеностопного сустава:

- ходьба на внешней части стопы;
- ходьба на внутренней части стопы;
- ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;
- круговые движения стопы на месте;
- подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;
- сидя на полу движения стопы на себя, от себя;
- сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;

Для наилучшего укрепления голеностопного сустава упражнения выполняются с эластичной резинкой.

- «баланс» на круговых тренажерах;
- комплекс упражнений на равновесие «Часы».

Укрепление коленных суставов:

- наклоны вперед;
- выпад вперед – назад;
- выпад в левую, правую стороны;
- ходьба в полуприседе;
- круговые движения в коленных суставах;
- движения в коленях «Горнолыжник».

Укрепление тазобедренного сустава:

- круговые движения с разворотом бедра на 90°;
- круговые движения туловищем;
- стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую;
- лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями из стороны в сторону;
- лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90° «по циркулю».

Специальная технико-тактическая подготовка

Изучаемый материал представлен в виде блоков. Каждый блок включает систему заданий и последовательность их исполнения.

Блок 1

- 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.

Блок 2

- чередование ходьбы с длительным скольжением;
- передвижение с приседами;
- «фонарики»: 1 вперед – 1 назад;
- «фонарики» вперед: 2–3 подряд;
- подскок на двух ногах с места;
- «змейка» вперед и назад: 4 6 8 подряд.

Блок 3

- скольжение вперед 8–10 шагов;
- скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);
- «фонарики» вперед: 4–6–8 подряд;
- «фонарики» назад: 4–6–8 подряд;
- остановка «плугом» вперед;
- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;
- остановка «плугом» с продвижением.
- «слалом» вперед.

Блок 4

- основной шаг вперед (отталкивание ребром);
- «змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);

- «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);
- скольжение назад на одной ноге (дистанция – рост фигуриста) (на правой и на левой ноге);
- вращение на двух ногах: 2 оборота.

Блок 5

- 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;
- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;

Блок 6

- дуга назад наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- дуга назад внутрь (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;
- вращение на одной ноге: 3 оборота;
- остановка наружу ребром с обеих ног;
- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 7

- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;
- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;
- хоккейный тормоз правой или левой ногой;
- подскок «козлик»;
- спираль вперед на правой и левой ноге;
- выпад вперед на правой и левой ноге.

Блок 8

- открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги;
- передвижение по кругу ходом назад наружу, вперед наружу с левой и правой ноги;
- балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги;
- беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение «винт» – модификация для начинающих.

Блок 9

- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;
- перекидной прыжок с места;
- прыжок «мазурка» с правой или левой ноги**;

Пример: исходное положение – правая нога назад наружу; отталкивание – зубцом левой ноги; приземление – через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.

- комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

Блок 10

- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);
- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4–6 подряд;
- вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);

* Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу.

** Прыжок «мазурка» – выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.

- перекидной прыжок с 2–3 беговых шагов;
- полу-флип;
- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 11

- дуги назад наружу и назад внутрь: 4–6 раз;
- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;
- спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;
- тулуп 1 оборот;
- вальсовые тройки с левой и правой ноги;
- вращение назад для начинающих (минимум 1–2 оборота);
- шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

Блок 12

- беговые вперед и назад по восьмерке;
- сальхов 1 оборот;
- дуги вперед с махами: 4–6 раз;
- лутц 0.5 оборота;
- комбинация прыжков: перекидной – тулуп или сальхов – тулуп;
- тройки назад внутрь в обе стороны;
- вращение винт назад (минимум 3 оборота);
- вальс по восьмерке.

Блок 13

- риттбергер 1 оборот;
- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот;
- вращение в волчке (минимум 3 оборота);
- комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки);
- серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Блок 14

- флип 1 оборот;
- комбинация прыжков: риттбергер – риттбергер;
- серия прыжков: перекидной – прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь;
- тулуп 1 оборот;
- вращение «либела» (минимум 3 оборота);
- комбинация вращений: вращение вперед – вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге);
- тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 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 внутрь (исполнять в обе стороны).

Блок 15

- прыжок «шпагат»;
- комбинация прыжков: перекидной – ойлер – сальхов;
- аксель;
- комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6);
- шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Занятия, как правило, проводятся в форме урока.

Основные методы на 1–3 году обучения – повторный и игровой.

Ученики должны надевать перчатки и головные уборы для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.

Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ♦ ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ♦ ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладони в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках, опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы с выгибанием кисти кверху.
- ♦ ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ♦ ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ♦ ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висющими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные дви-

жения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ♦ ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
- ♦ ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.
- ♦ ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).
- ♦ ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеними, потряхивания стопами и голеними в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ♦ ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
- ♦ ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ♦ ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание – опускание таза в упоре лежа боком.
- ♦ ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.
- ♦ ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук.
- ♦ ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
- ♦ ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой

переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине; связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч (500 гр), повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить занимающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата фигуристов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки спортсменов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность (Табл. 18). Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Таблица 18

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся

№ п/п	Преимущественное воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольное испытание
1	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи	Челночный бег 3х10 м Бег 30 м с ходу
2	Сила (силовые способности)	Петушинный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

б) Средства общей физической подготовки

- ♦ **Силовые.** Отжимания, подъем туловища лежа на животе (ноги закреплены), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, «пистолетики», упражнения с гантелями (250 гр), с набивным мячом (500 гр).
- ♦ **Скоростные.** Бег 10, 20, 30 метров на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 сантиметров, прыжки на скакалке.
- ♦ **Повышающие выносливость.** Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс до 2000 метров (без учета времени), бег до 1000 метров (на результат).
- ♦ **Координационные.** Челночный бег 3×10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо); подвижные игры; эстафеты.
- ♦ **Повышающие гибкость.** Шпагаты, ласточки, флажки, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

в) Средства специальной физической подготовки

- ♦ **Силовые.** Упражнения на пресс (сгибание туловища к ногам, сгибание ног за голову, складка) (до 15 раз); приседания (до 20 раз); упражнение «стульчик» (до 1 мин); упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, лодочка) (до 20 раз); упражнение в позе лодочка (20 с); выпады (10 раз на каждую ногу); подъемы голеностопом (20 на двух ногах, 10 на каждой).
- ♦ **Скоростные.** Скакалка: одинарные прыжки (1 мин – 1 мин 30 с); бег с ускорением (30 м); бег с хода (30 м); челночный бег (4×10м); упражнения с резинкой (10 раз).
- ♦ **Повышающие выносливость.** В круговой тренировке имитационные упражнения, туры влево-вправо в 1 оборот; перекидной в 0,5 оборота подряд (3 раза); упражнение с резинкой (5 раз); на фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения.

- ♦ **Координационные.** Удержание позы выезда на время (30 с, 1 мин, 1 мин 30 с); имитационные упражнения (10–15 мин); спортивные и подвижные игры; беговые упражнения с изменением темпа, скорости, направления движения (25–30 с); туры с изменением позиции рук (5–7 раз); туры вправо-влево 1–1,5 оборота; стойка на руках.
- ♦ **Повышающие гибкость.** Активные и пассивные упражнения, мостики, шпагаты, бильман, растяжки.

Комплексного воздействия

Основная задача: развитие скоростных и силовых способностей. Организация: круг разделен на 12 станций, на каждой станции 3 человека. Выполняют каждое упражнение в непрерывном режиме в течение 45 с, отдых между станциями активный – легкий бег 15 с. Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения первых 6-ти станций, затем отдых в течение 3 мин – ходьба и последовательное прохождение остальных 6-ти станций. В тренировочном занятии занимающиеся проходят 2 «круга», отдых между «кругами» составляет 5 мин. Во время отдыха обязательно использовать упражнения в растягивании. Организационно методические примечания: начало и окончание упражнения выполняются только по сигналу тренера.

Станции:

1. Челночный бег с прыжками через гимнастическую скамейку, вернуться к началу скамейки бегом спиной вперед.
2. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.
3. И.П. – лежа на спине ноги выпрямлены, поднять спину и принять положение сидя, затем вернуться в И.П.
4. И.П. – лежа на животе ноги вместе, принять положение «лодочка» и удерживать на два счета, затем вернуться в И.П.
5. Прыжки на скакалке на двух ногах.
6. Отжимания в упоре стоя на коленях.
7. В положении неполного приседа скручивание плеч с гимнастической палкой, удержание позиции на три счета.

8. И.П.– лежа на животе ноги вместе, поднять вверх прямую правую ногу и отпустить в И.П., то же самое левой ногой; не меньше 40 раз в обе стороны.
9. И.П.– «щапелька» на правой ноге, сесть в «пистолетик», встать в «щапельку», затем шаг вперед и выпад вперед на левой ноге, поднять правую ногу и принять положение «ласточки», вернуться в положение «щапельки» и выполнить то же с другой ноги. Каждую позицию удерживать на 2 счета.
10. Отжимания от гимнастической стенки.
11. И.П.– лежа на спине ноги прямые, опустить прямые ноги за голову, вернуться в И.П.
12. И.П. Лежа на спине руки за головой, не полностью поднимать туловище, вернуться в И.П.
13. Прыжок спиной вперед с двух ног на две, затем прыжок спиной вперед с двух ног и приземление на одну ногу в положение выезда.

Примечания: все упражнения должны быть хорошо освоены занимающимися и не вызывать затруднения во время их выполнения.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

- ♦ Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение.
- ♦ Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения добиться успешного выполнения, работа в паре с более сильным фигуристом.
- ♦ Для воспитания выдержки. Отработка техники сложного прыжка на фоне усталости.
- ♦ Для воспитания смелости. Выполнение прыжков на более высокой скорости. Показ упражнения перед группой.
- ♦ Для воспитания трудолюбия. Поддерживание в порядке спортивного инвентаря. Участие в конкурсе рисунка.
- ♦ Из других видов деятельности.
- ♦ Для воспитания решительности. Показ различных упражнений перед группой.

- ♦ Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).
- ♦ Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.
- ♦ Средства нравственной подготовки.
- ♦ Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.
- ♦ Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построение в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета и традиций спортивного коллектива.

Средства теоретической подготовки

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Личная и общественная гигиена. Гигиена и санитария. Уход за телом. Гигиена спортивных сооружений.

Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту. Профилактика травматизма.

История фигурного катания на коньках. Выдающиеся отечественные спортсмены.

Правила соревнований.

Средства соревновательной подготовки

Планируется участие в двух контрольных и двух основных соревнованиях в течение года. Также проводятся тесты по общей физической подготовке и зачеты по технической подготовке.

Тесты по ОФП проводятся в форме сдано/не сдано: прыжок в длину (60 см, 2 попытки); подъем туловища в прямой сед (не менее 6 раз за 20 с); бег 30 м с высокого старта 9 с; «цапля» удержание позиции на каждой ноге на 10 счетов; «ласточка»

удержание позиции на каждой ноге на 10 счетов, «пистолетик» на правой и левой ноге (выполнение без остановок не менее 5 раз на каждой ноге, не подставляя свободной ноги), шпагаты (правильное выполнение любого шпагата), отжимания.

Зачеты по технической подготовке проводятся в форме зачет/не зачет: перебежка вперед-назад по кругу; перекидной прыжок; «ласточка»; «флажок», вращения, упражнение «елочка» (скольжение с ноги на ногу, с переносом центра тяжести, держать хорошую осанку и руки в стороны), упражнение «цапля» (сохранение равновесия в положении «цапля», исполнение упражнения с хорошего разбега, с обеих ног не менее 10 с, ровное положение головы); упражнение «пистолетик» (сохранение равновесия в положении «пистолетик», с обеих ног на скорости, без падений); упражнение «змейка» вперед-назад (выполнение на «мягких» коленях, на средней части лезвия конька, с набором скорости, руки в стороны или согнуты в локтях); упражнение «козлик» (выполнение прыжка с ноги на ногу с отрывом от льда); упражнение «циркуль», вращение на двух ногах (заход со «спутника», наличие группировки и исполнение 2-х оборотов); цветок по кругу вперед-назад.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА)

Средства технико-тактической подготовки

Общая техническая подготовка

- ♦ Средства освоения школы движений
 - ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25–30 см), средним (50–55 см), длинным (60–65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3–4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;
 - бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2×5 м, 2×10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м;

- прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180° ориентирование в пространстве и строевые упражнения – построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1–2-й;
- акробатика – совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;
- висы и упоры – в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;
- лазание – по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;
- равновесия – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты;
- общеразвивающие упражнения – без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений; размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, мах и ногами у опоры;
- самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

Рациональное падение

В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.

Рациональный подъем

Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй стопой, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимать положение стоя.

Ходьба в позиции стоя. Руки впереди, поднимая поочередно стопы по 3 раза, фиксировать положение 5 секунд.

Ходьба со скольжением

Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (стопы параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер).

Прыжок на двух ногах на месте

Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение.

Фонарики с продвижением вперед

Пятки вместе стопы 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 пальцев.

Основной шаг (отталкивание и скольжение)

- тело должно сохранять рациональную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;
- руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. 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 (предметы, игрушки);
- 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. Переходный толчок производится от ноги, и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной;
- необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.

На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.

На этапе становления навыка скольжения 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.

Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

На втором и третьем году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и вне ледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.

Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.

Для ледовой разминки подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.

Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.

Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.

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.

На 2-м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным условием работы над осанкой.

Третий год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.

При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса.

Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8 вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2–3).

На втором и третьем году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и вне ледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.

Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.

В соревновательном периоде на 2 году обучения сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле.

На третьем году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что позволяет специфика физиологических особенностей детей данного возраста.

Средства тактической подготовки

Моделирование соревновательных ситуаций

Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме: моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

Строевые упражнения. Построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге и т.д. Гимнастические построения и перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ в движении. ОРУ на формирование рациональной осанки. ОРУ на месте. ОРУ беговые и прыжковые: бег с правильной осанкой, бег в колонне, бег «змейкой», с переменной темпа, скорости и направления движения, спиной вперед, боком и т.д. Прыжки в длину с места, прыжки из приседа.

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка сидя, лежа, в приседе; полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др.

Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) с гимнастической палкой. Упражнения для туловища с обручем, гимнастической палкой.

Подвижные игры и эстафеты

Баскетбол. Салочки. Вышибалы. Эстафеты. Эстафеты с мячом.

б) Средства общей физической подготовки

- ♦ **Силовые.** Упражнения на пресс (сгибание туловища к ногам лежа на спине, касание ног за головой, «складка») до 1 мин; отжимания до 10 раз; упражнения на мышцы спины (разгибание туловища и тоже со скручиванием, лодочка) 1 мин; подъемы ног из положения лежа; подъемы ног на гимнастической стенке из вися; уголок; приседания; «планка»; выпады.
- ♦ **Скоростные.** Скакалка: двойные прокруты 1 мин 40 с – 1 мин 50 с, комбинация (2×2-х на двух, 2×1-х на каждой) (1 мин 30 с), одинарные прокруты 1 мин; бег с ускорением 30 м; бег с хода 30 м; челночный бег 10м×4; упражнения с амортизатором; прыжки с поджимом ног (10 раз); выпрыгивание в длину, в высоту, из положения присед.
- ♦ **Повышающие выносливость.** Упражнения с амортизатором (рывки, скручивания, махи, положение выезда); кросс до 30 мин; фиксация положения в позициях выезда, «ласточка», «пистолетик», «флажок»; фиксация позы в сложных позициях вращения; имитационные упражнения.
- ♦ **Координационные.** Удержание положения в позициях выезда, «ласточка», «пистолетик», «флажка» (до 20 с); перекидывание мяча в парах; скакалка (прыжки со скрещиванием рук или ног); колесо.
- ♦ **Повышающие гибкость.** Мостики; шпагаты; бильман; кольцо; захват ноги из положения «ласточка»; «складка»; «лягушка», «флажок».

♦ **Комплексного воздействия** (круговая тренировка).

Задачи: развитие выносливости, силы, ловкости.

В круге выделено 7 станций, переход на следующую станцию после выполнения определенного количества повторений.

Станция 1: Прыжки со скакалкой 30 раз.

Станция 2: Подъемы туловища в сед из положения лежа, руки за головой 25 раз.

Станция 3: Лежа на животе, руки за головой в замке, поднятие туловища 25 раз.

Станция 4: Ходьба на руках при помощи партнера (партнер держит ноги) 30 с.

Станция 5: Упражнение «пистолетик» на левой и правой ноге 10 раз.

Станция 6: Отжимание в упоре лежа 12 раз.

Станция 7: И.П. – лежа на животе ноги вместе, поднимаем вверх прямую правую ногу и опускаем в И.П. 20 раз, затем то же самое левой ногой.

в) Средства специальной физической подготовки

♦ **Силовые.** «Пистолетик»; работа с резиновым амортизатором (удержание рук в растянутом положении до 30 с, рывки руками до 20 раз, удержание позиции «ласточка» с опорой (до 1 мин).

♦ **Скоростные.** Махи (вперед, назад, в сторону, в кольцо) (до 20 раз); многоскоки (до 30 м); прыжки на скакалке.

♦ **Повышающие выносливость.** Прокат спортивных программ; круговая тренировка.

♦ **Координационные.** Вращения на «спинере»; упражнения на равновесие; элементы фигурного катания в зале.

♦ **Повышающие гибкость.** Шпагаты; «колечко»; «складочка»; мостик.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

♦ Для воспитания решительности. Проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций.

- ♦ Для воспитания смелости. Соревнование на льду в скорости захода на элемент. Соревнование на льду в высоте исполнения элемента.
- ♦ Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся с первой попытки элементов: прыжков, вращений.
- ♦ Для воспитания выдержки. Выполнение упражнения под метроном с непривычным ритмом.
- ♦ Для воспитания смелости. Выполнение прыжка на более высокой скорости и с большим количеством оборотов.

Средства нравственной подготовки

- ♦ Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания. Вести совместно с тренером личный дневник, с записями ошибок и самоанализа тренировок.
- ♦ Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера.
- ♦ Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей тренера (частичный показ выполнения упражнения), самостоятельная работа по заданию тренера.

Планирование соревновательного дня

За день до соревнования обеспечить полноценный сон. Непосредственно в день соревнований подъем в соответствии с распорядком дня. На завтрак рекомендуется овсяная каша (углеводы). Переезд к месту соревнований, прибытие за 1 час до старта. Подготовка к выступлению на соревновании: проверка костюма; прическа; разминка в зале 30 мин; выход на лед, разминка 6 мин; непосредственно выступление; обсуждение выступления.

Средства теоретической подготовки

Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как

средства воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно-важных умений и навыков.

Профилактика травматизма. Гигиена труда и отдыха.

Выдающиеся отечественные спортсмены: чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Правила соревнований.

Основы самоконтроля в процессе занятий спортом.

Средства соревновательной подготовки

Планируется участие в двух контрольных и двух отборочных соревнованиях.

2.4.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах
(до двух лет)

Средства технической подготовки

- освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей;
- исполнение соревновательных программ (короткой и произвольной);
- имитация многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1–2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.;
- хореографическая подготовка (воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций);
- реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин»;
- прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в «волчке») или в «ласточке» (для девочек в заклоне);

- спирали вперед и назад со сменой ног;
- реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой;
- прыжки в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Средства тактической подготовки

Моделирование соревновательных ситуаций: моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

Строевые упражнения

Построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге построения и перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения

Ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений.

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка сидя, группировка лежа, группировка в приседе, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др. Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных положений

(стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения на формирование рациональной осанки. Закрепление положения рациональной осанки в положениях сидя и стоя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.

Подвижные игры и эстафеты

Баскетбол. Салочки. Вышибалы. Эстафеты. Эстафеты с мячом.

б) Средства общей физической подготовки

Средства из других видов спорта (Табл. 19).

Таблица 19

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся

№ п/п	Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра или эстафета	Контрольные испытания
1	Быстрота (скоростные способности)	«Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками	Челночный бег 3х10м Бег 30 м с ходу Бег 60 м
2	Сила (скоростно-силовые способности)	Кто дальше бросит (набивной мяч 3 кг). Волки во рву. Лиса и куры	Прыжки в длину и высоту с места
3	Сила (собственно-силовые способности)	Перетягивание гимнастической палки. Тяни за черту. Эстафета с набивными мячами	Подтягивание Отжимание
4	Выносливость (общая)	Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время 20–30 секунд. Встречная эстафета	Бег 1500 м Бег 400 м

Комплексного воздействия (круговая тренировка)

Упражнения на станциях выполняются в максимальном темпе 1 мин, переход к следующей станции после отдыха 1,5 мин. Содержание станций:

1. Выпады влево, вправо (спина прямая, руки вперед, пятки на опоре).
2. На фитболе. Лежа на спине. Руки в стороны согнуты под углом 90°, руки вверх. Утяжелители 500 гр.

3. «Магниты» (для мышц живота).
4. Прямые ноги за голову.
5. Челночный бег.
6. Сгибание рук в упоре лежа (отжимания).
7. «Чебурашка». Лежа на спине, руки за головой, локти разведены в стороны. Одна нога согнута с опорой на пол, вторая вытянута под опорой. Разноименный локоть и колено вытянутой ноги соединить.
8. Лежа на животе. Ноги в коленях прямые. Пятки вместе. Руки вперед – 20°. Руки в стороны – 20°. Руки в третьей позиции – 20°.
9. Прыжки на скакалке на одной ноге 15 раз, смена ноги еще 15 раз.
10. «Крылья». На фитболе лежа на груди. Утяжелители 500 гр.
11. «Маятник». Лежа на спине, руки в стороны ладонями вверх, ноги вверх, стопы вместе. Касания пола слева – справа.
12. Туры 1 мин (вращения).
13. Приседания (не отрывая пяток от опоры).
14. Стойка на руках по 10 с.
15. Скручивания с гимнастической палкой.
16. Наклоны вперед-назад.

В соревновательный период 2 раза в неделю 1 круг, после восстанавливающий бег 15 мин.

В подготовительный период 2 круга с интервалом 5–7 мин отдыха. После восстанавливающий бег 15 мин.

в) Средства специальной физической подготовки

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

- ♦ Для воспитания решительности. Выполнение упражнений в соревновательной форме. Выполнение упражнений

в ускоренном темпе. Исполнение по одной контрольной попытке перед группой. Проведение тренировки или отдельных упражнений в игровой форме с делением на команды.

- ♦ Для воспитания настойчивости. Многократное повторение выученного элемента. Исполнение на время определенного количества попыток. Исполнение упражнений на время с задачей на достижение максимального количества подходов (озвучивание рекорда).
- ♦ Для воспитания внимательности (концентрация внимания). Задача на устное повторение задания. Восприятие задания на слух без двигательных подсказок. Восприятие заданий визуально без устных подсказок. Оценка ошибок.
- ♦ Для воспитания выдержки. Исполнение упражнений на максимальную продолжительность. Исполнение контрольной попытки элемента после отягощающих физических упражнений. Исполнение контрольной попытки под разными стартовыми номерами (первый, последний).
- ♦ Для воспитания трудолюбия и целеустремленность. Выполнение домашнего задания. Показ упражнений; исполнение упражнения тренером вместе с группой. Ведение спортивных дневников, планирование задач подготовки вместе с тренером.
- ♦ Для воспитания смелости. Выполнение в зале (на стадионе) упражнений с препятствием. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений с мячом (броски и ловля). Демонстрация элемента перед группой.

Средства нравственной подготовки

- ♦ Соблюдение режима дня, регламента тренировок, отдыха, питания, лечения. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Наличие определенной формы одежды для каждого вида деятельности. Опрятный внешний вид. Содержание рабочего инвентаря в надлежащем виде. Назначение спортсмена ответственным за какое-либо дело: построение, сбор инвентаря, объявление, порядок, тишину, исполнение задачи.

Средства эстетического воспитания и развития творческих способностей

- ♦ 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. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды.
- ♦ Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы.

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.

Средства теоретической и методической подготовки

- ♦ Теоретическая подготовка

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля. Гигиена и режим дня.

Правила соревнований избранного вида спорта. Правила техники безопасности.

Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки). Роль спортивного режима и питания.

Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные).

Единая Всероссийская спортивная классификация.

♦ Методическая подготовка

Демонстрация технических действий, проведение нескольких упражнений в разминке, формирование элементарных навыков судейства.

Средства соревновательной подготовки

Участие в одних отборочных, трех контрольных, двух основных соревнованиях.

Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах (свыше двух лет)

Средства технической подготовки

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений.

Средства тактической подготовки

Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях.

Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки)

б) Средства общей физической подготовки

Средства из других видов спорта (Табл. 20).

Таблица 20

*Развитие общих физических качеств средствами
различных видов спорта*

№ п/п	Вид спорта Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Другие виды двигательной деятельности	Спортивные игры	Лыжный спорт
1	Силовые	Подтягивание на перекладине, лазание по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Много-скоки, тройной, пятерной прыжки	Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером	Футбол. Баскетбол. Волейбол. Гандбол. Настольный теннис. Мини-футбол (комплексное воздействие на организм)	
2	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с	Бег 30м, 60м, прыжок в длину	Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон		Прохождение дистанции 500 м, 1000 м на скорость
3	Повышающие выносливость	Максимальное сгибание рук в упоре лежа	Бег 400 м, 800 м, 1500 м, 2000 м, кросс 2–3 км	Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке		Прохождение дистанции до 5 км
4	Координационные	Боковой переворот, рондат	Челночный бег 3-10 м	Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, подвижные игры, эстафеты		
5	Повышающие гибкость	Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой	Имитация метательных движений	Упражнения на растягивание и расслабление мышц		

в) Средства специальной физической подготовки

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий фигурным катанием.

Средства нравственной подготовки

Разъяснение основ кодекса спортивной этики: понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга.

Средства теоретической и методической подготовки

♦ Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая). Физическая подготовка (ОФП, СФП). Самостоятельные занятия по заданию. Виды соревнований.

Единая всероссийская спортивная классификация. Требования ЕВСК по выполнению спортивных разрядов.

Допинг и антидопинговый контроль. Вред для здоровья. Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.

♦ Методическая подготовка

- привлекать к тренировочному процессу младшего возраста фигуристов старшего (проведение упражнения, подвижной игры);
- активное участие в анализе видеоматериалов тренировочного процесса и соревновательной деятельности, анализ статистических данных выступлением на различных соревнованиях;

- установки на (индивидуальный выбор тактических действий с учетом соревновательных ситуаций);
- участие в судействе подвижных игр в занятиях младшего возраста, соревнований внутри групп юных фигуристов.

Средства соревновательной подготовки

Участие в двух отборочных, трех контрольных, четырех основных соревнованиях.

2.4.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Средства технической подготовки

- ♦ На первом году обучения, на этом этапе фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ I разряда и КМС, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрутков, скоб.
- ♦ Второй год обучения предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум тремя прыжками в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков КМС.
- ♦ Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду.
- ♦ В парном катании ледовая подготовка в первый год, направлена на освоение и совершенствование следующих элементов: двух различных видов поддержек над головой (группа 4), подкруток, луц-шпагат, выброс-аксель или любой двойной, 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 так же на совершенствование элементов короткой и произвольной программ в соответствии с правилами ИСУ.

- ♦ Второй год обучения направлен на совершенствование соревновательных программ по нормативам разряда кандидата 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 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 тремя различными поддержкам продолжительностью не менее 6 секунд, одному вращению в любой позиции и хватах (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 выкачиванию, 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 ИСУ.

- ♦ Для оригинального танца спортсменам 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.

Средства тактической подготовки

Моделирование соревновательных ситуаций.

Средства физической подготовки

Средства ОФП и СФП

- ♦ Физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников.
- ♦ Для представителей парного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера. Эти же средства можно рекомендовать фигуристам, специализирующимся в спортивных танцах на льду.

Средства общей физической подготовки сходны с используемыми на тренировочном этапе.

Средства из других видов спорта (Табл. 21).

Таблица 21

*Развитие общих физических качеств средствами видов спорта
(этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения)*

№ п/п	Вид спорта	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Лыжный спорт
	Средства				
1	Силовые	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без помощи ног	Прыжковые упражнения с отягощениями рук, ног (утяжелители 0,5–1 кг)	Футбол. Баскетбол. Гандбол. Настольный теннис. Мини-футбол	
2	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с	Бег 30 м, 60 м, 100 м		Гонки 500 м, 1000 м
3	Повышающие выносливость	Прыжки на скакалке	Бег 400 м, 800 м, 1500 м, 2000 м, кросс 2–3 км		Гонки 3–5 км
4	Координационные	Переворот на одной руке. Подъем с разгибом плеч	Челночный бег 3х10 м		
5	Повышающие гибкость	Упражнения у гимнастической стенки	Барьерный бег		

Таблица 22

Развитие физических качеств средствами других видов спорта (этап совершенствования спортивного мастерства 2–3 года обучения)

№ п/п	Вид спорта		Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры
	Средства				
1	Силовые	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без помощи ног	Толкание набивного мяча, многоскоки, тройной, пятерной прыжки		Футбол. Баскетбол. Волейбол. Гандбол. Настольный теннис. Мини-футбол
2	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с, опорные прыжки через коня	Бег 30 м, 60 м, 100 м		
3	Повышающие выносливость	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без помощи ног – все на максимум	Бег 400 м, 800 м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности		
4	Координационные	Сальто вперед, назад, перевороты в стороны	Челночный бег 3x10 м		
5	Повышающие гибкость	Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание	Кувырки в длину, в высоту, сальто		

Средства специальной физической подготовки

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений. Повышение объема и интенсивности упражнений.

Средства психологической подготовки

а) Мобилизующие (словесные – убеждающие, направляющие); двигательные; поведенческо-организующие.

б) Корректирующие (поправляющие), внушающие, ментальные (слово и образ).

в) Релаксирующие (расслабление).

Изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

Средства теоретической и методической подготовки

- ♦ Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Положение о статусе спортсмена спортивной сборной команды Москвы. Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса.

Спортивные соревнования. Проведение, организация судейство.

Использование видеоматериалов для анализа тренировочного процесса, соревновательной деятельности.

Допинг и антидопинговый контроль.

- ♦ Методическая подготовка

- анализ видеоматериалов, разработка модели технико-тактических действий с учетом соревновательных ситуаций;
- разработка положения о соревнованиях для занимающихся младшего возраста;
- судейство соревнований среди занимающихся младшего возраста;
- проведение фрагментов занятия (под контролем тренера) среди занимающихся младшего возраста.

Средства соревновательной подготовки

Участие в трех отборочных, трех контрольных, пяти основных соревнованиях.

2.4.4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Средства технической подготовки

- ♦ В одиночном катании – это короткая программа, включающая 8 обязательных элементов со связующими шагами в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон; произвольная программа, состоящая из элементов, соответствующих принципу сбалансированности программы, в том числе включает не менее трех разнообразных прыжков в три оборота, не менее двух разнообразных каскадов или комбинаций из двойных и тройных прыжков.

- ♦ Для фигуристов-одиночников, имеющих разряд Мастер спорта международного класса, или выступающих на сериях GRAND – Prix, чемпионатах ИСУ на этом этапе необходимо освоение всех разновидностей тройных прыжков, прыжка аксель в 4,5 оборота, 2-х – 3-х различных четверных прыжков, не менее 3-х каскадов и комбинаций из тройных и четверных прыжков, оригинальных вращений, комбинированных вращений, прыжков во вращение с необычного захода, использование различных ребер конька, позиций тела, свободной ноги, рук, головы, флуктуации скорости, а также совершенствование сложных дорожек шагов, спиралей.
- ♦ В парном катании – это короткая программа, в которой должны исполняться тоже 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 сменной позиции партнерши или сменной хватата); 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 поверхности катка, одной дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног.
- ♦ Для парников, 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 хвататов); 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 и всех других черт, которые повышают уровень их; усложнение шагов, комбинаций спиралей.

- ♦ Спортивные танцы на льду отличаются от одиночного и парного катания своей специфической программой, в которую входит исполнение 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 и особенно исполнению танцев в музыку, выражая при этом характер и ритм танца.

Программа короткого танца не отличается от программы по разряду кандидатов в мастера спорта (юниорская программа), поэтому совершенствуется техника всех элементов, включенных в танец на каждый сезон.

По своему содержанию произвольный танец аналогичен танцу по программе юниоров, однако количественные параметры увеличиваются. Так, следует исполнять 4 поддержки: 2 – из списка коротких поддержек и 2 – из длинных. Танцоры могут выбрать один из вариантов сочетаний вращений и серий синхронных твизлов: 2 различных типа вращений и одну серию синхронных твизлов, или одно танцевальное вращение и 2 серии синхронных твизлов.

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т.д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.

Средства специальной физической подготовки

Тренировка фигуристов (СТП) на этом этапе имеет интегральный характер и направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической, тактиче-

ской и психологической подготовленности. Основное направление интегральной подготовки фигуристов:

- 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 в условиях соревнований самого высокого уровня.

Средства тактической подготовки

Моделирование условий соревнований.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

Регуляция эмоциональных состояний во время тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний фигуристов. Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми фигуристу предстоит встретиться в соревнованиях.

Средства нравственной подготовки

- ♦ Социальная среда и формирование у спортсмена нравственных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.
- ♦ Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

Средства теоретической и методической подготовки

– Ранее изученные.

Средства соревновательной подготовки

Участие в трех отборочных, трех контрольных, шести основных соревнованиях.

2.5. Средства и методы психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена – важная часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапе начальной подготовки и тренировочном (до двух лет) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплинированности, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов (двигательная память, концентрация внимания).

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (свыше двух лет) годы обучения, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные,

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и идеомоторные упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания личности спортсмена. Рациональное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Рациональный выбор и успешное применение методов воспитания в спортивной подготовке зависят от:

- знаний и умений тренера, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;
- спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;
- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Деятельность тренера должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долгосрочных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к вне тренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Эффективность заключается в единстве действий тренера и спортсменов, единстве воспитания и самовоспитания. При этом, воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственные качества и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

2.6. Восстановительные средства и методы

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – важная составная часть системы многолетней подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуаль-

ными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок (Табл. 23).

Таблица 23

*Восстановительные средства на этапах многолетней подготовки
спортивного резерва*

Этапы подготовки	Класс средств	Средства и методы
Начальной подготовки	Педагогические, медико-биологические	<p>Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.</p> <p>Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов.</p> <p>Рациональное питание. Гидропроцедуры. Массаж. Витаминизация</p>
Тренировочный Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Педагогические	<p>Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макро структуре тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов.</p> <p>Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.</p> <p>Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов</p>
	Медико-биологические	<p>Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, вибрационный, подводно-струевой и другие. Физические средства: электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, электроакупунктура, ингаляция и другие.</p> <p>Фавмакологические:</p> <p>БАД: витамины, минералы, адаптогены, иммуномодуляторы, антиоксиданты и другие</p>

	Психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка и другие. Аппаратные: акупунктура (электроакупунктура), электросон, электростимуляция и другие. Комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка
--	-----------------	---

Восстановительные средства и мероприятия проводятся по согласованию с медицинским работником.

2.7. Мероприятия по обеспечению контроля за спортивной подготовленностью спортсменов

Эффективность подготовки спортсмена в современных условиях развития спорта во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать качество тренировочного процесса.

Это раздел программы подробно описан в Нормативной части и включает: комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки учащихся.

Организация и методические указания по проведению педагогического тестирования описаны в разделе 2.7.1.

Задачи, методы и организацию медико-биологического обследования рассматриваются в разделе 2.7.2.

Мероприятия по обеспечению контроля за спортивной подготовленностью должны проводиться систематически, учащиеся предварительно должны быть предупреждены о критериях оценки уровня подготовленности.

2.7.1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организация научно-методического обеспечения спортивной подготовки направлена на повышение эффективности управления процессом подготовки за счет применения научных технологий; получения объективной информации о функциональном

состоянии спортсменов, об уровне общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности и на основе этой информации разработки изменений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Научно-методическое обеспечение включает в себя: систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок; обследование соревновательной деятельности; поэтапные комплексные и текущие обследования.

Основу научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва составляет педагогический контроль.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль в подготовке спортсменов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Комплексность педагогического контроля достигается только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- ♦ показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- ♦ показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- ♦ показатели состояния условий соревнований.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагогических, биологических, психологических, социологических и других методов и тестов. Выделяют следующие группы тестов:

1. Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и т.д.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.
2. Стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание: например, комплекс контрольных упражнений по ОФП может включать следующие тесты:

- ♦ Бег на 30 м. Выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.
- ♦ Прыжки в длину с места. Проводятся на не скользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, обладающее амортизационными свойствами. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- ♦ Челночный бег 3×10 м. Выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до финишной линии, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка (при падении участника может быть дана дополнительная попытка).
- ♦ Подтягивание на перекладине из положения виса. Выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.
- ♦ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- ♦ Бег на 400, 500, 800 м. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- ♦ Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты. Разрешается использование спортивных матов. Поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки, поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна. Результат такого теста зависит от способа задания нагрузки: если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели. Если же нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины нагрузки (время, расстояние).

3. При выполнении тестов, в которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, измеряют значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат). Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Организация контроля за подготовленностью юных спортсменов

Исходя из задач управления подготовкой юных спортсменов, различают виды контроля:

Оперативный контроль – используется тренером и другими специалистами, участвующими в подготовке спортсмена, в отдельном тренировочном занятии. Направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических действий в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

Текущий контроль – связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.

- ♦ Этапный контроль – связан с продолжительными циклами тренировки: периодами, этапами макроцикла. Направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсмена и ее отдельных сторон.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

1. Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.

В годичном цикле подготовке спортсмена важным является достижение наивысшего результата на основных/отборочных соревнованиях сезона. Также контролем за результатами соревнований является выполнение разрядных норм, индивидуальных планов, вхождение в состав сборных команд города Москвы, России и школы, и занятых мест на соревнованиях.

2. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

После окончания соревнований спортсменам выдается распечатка с указанием занятого места в данном виде программы и набранной сумме баллов, в короткой и произвольной программе. Распечатка включает в себя две оценки: техническую оценку, которая состоит из: оборотности прыжковых элементов, уровни вращений и качество их исполнения; и оценка за компоненты программы, которые включают в себя: мастерство катания, переходы/связующие шаги/движения, представление/исполнение, композиция/хореография и интерпретация/музыкальность программы. Сопоставив распечатки с различных соревнований можно выявить рост/снижение уровней выполненных элементов в данном соревновании, а также улучшение/ухудшение качества исполнения элементов и оценку компонентов программы. Такой анализ необходим для корректировки.

2.7.2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки направлено: на оценку состояния здоровья, на определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, на определение его функциональной подготовленности. Основой медико-биологического сопровождения является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях с регистрацией физиологических показателей.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях, исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры юных спортсменов могут проводиться ближе к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (с, м, баллы и т.д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

1. Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения,

но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.
3. При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.). При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля над юными спортсменами количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.
4. Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы. На их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, в котором указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья юных спортсменов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. Необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления (Табл. 24) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Таблица 24

Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

Комплексность контроля достигается в процессе измерения и оценки различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (Табл. 25).

Таблица 25

Комплексный контроль на этапах многолетней подготовки спортивного резерва

Этапы подготовки	Подсистемы контроля	Средства и методы
Начальной подготовки	Педагогический, медико-биологический	<p>Педагогические наблюдения и педагогические тестирования позволяют оценить способности и возможности юного спортсмена, определить пути обучения и воспитания в соответствии с его индивидуальными особенностями. При составлении комплекса тестов учитываются половые и возрастные особенности, уровень физической подготовленности и спортивная специализация юных спортсменов. Основные показатели тестовых испытаний измеряются в метрах, сантиметрах, секундах и т.д. Это дает возможность широко использовать тот инвентарь, который имеется в наличии – секундомеры, рулетки, простейшие приспособления. Применять сложную аппаратуру в массовых исследованиях нецелесообразно. Результаты в тестировании в значительной степени зависят и от формы организации контрольного занятия. На спортивно-оздоровительном и этапе начальной подготовки тестирование должно проводиться в игровой форме или в форме массовых соревнований</p>
		<p>Медико-биологический контроль осуществляется врачом спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило весной и осенью. Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов</p>
Тренировочный	Педагогический, в том числе биомеханический, медико-биологический, психологический	<p>Тестовые процедуры педагогического контроля выбираются с учетом конкретно решаемых экспериментальных задач и включают: педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, стенографию, видеосъемку, хронометрию, динамометрию, анализ параметров тренировочной и соревновательной нагрузки. Специфика двигательной деятельности и направленности тренировочного процесса определяют требования к функциональной диагностике спортсменов</p>

Тренировочный	Педагогический, в том числе биомеханический, медико-биологический, психологический	<p>Комплексная оценка результатов медико-биологического обследования предполагает:</p> <p>оценку состояния здоровья спортсменов. При этом выделяют: здоровых, практически здоровых, с отклонениями в состоянии здоровья или заболеваниями, которые хорошо компенсированы и вне обострения не ограничивают выполнение тренировочной работы; с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс, и, наконец, с заболеваниями, требующими кратковременного или длительного отстранения от занятий спортом;</p> <p>оценку уровня функционального состояния физиологических систем организма спортсмена в состоянии мышечного покоя, при выполнении тестирующей нагрузки и в период восстановления. В этом разделе изучаются показатели электрокардиограммы, центральной и периферической гемодинамики, нервно-мышечного аппарата, нервной системы и анализаторов, внутренней среды организма, что позволяет судить о нормальной или измененной их функции и дать оценку уровня функционального состояния различных систем и возможных пределов их активизации в условиях интенсивной работы;</p> <p>оценку особенностей энергетического метаболизма в процессе выполнения тестирующих нагрузок различной мощности;</p> <p>оценку совершенства координации различных функций организма в процессе обеспечения мышечной деятельности, которая является важнейшим компонентом высокой работоспособности</p> <p>В практике психологического контроля применяются методики диагностики нейродинамических, психодинамических и личностных особенностей спортсменов. Основными методами являются: анкетирование, психологическое тестирование</p>
Спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	Педагогический, в том числе биомеханический, медико-биологический, психологический	<p>Тестовые процедуры педагогического контроля выбираются с учетом конкретно решаемых экспериментальных задач и включают: педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, стенографию, видеосъемку, математическое моделирование, биомеханическое моделирование, анализ параметров тренировочной и соревновательной нагрузки</p> <p>Применяется широкий комплекс медико-биологических методов: пульсометрия, электрокардиография, поликардиография, эхокардиография, спирометрия, пневмотахометрия, гониометрия, антропометрия, эргометрия, функциональные пробы и тесты, биотесты (гормонального и биохимического и иммунного статуса) и другие методы</p> <p>Унифицированный, стандартный набор методик диагностики нейродинамических свойств спортсменов должен быть ориентирован на регистрацию следующих показателей нейродинамики: сила нервной системы, подвижность процесса возбуждения, торможения, баланс внешнего возбуждения и торможения, баланс внутреннего возбуждения и торможения, функциональная подвижность зрительного анализатора.</p>

		С этой целью применяются компьютеризированные диагностические комплексы, объединяющие следующие методики: «теппинг-тест», анализ сенсомоторных реакций на простые и сложные раздражители, реакции выбора, КЧСМ, РДО. Для диагностики психодинамических спортсменов рекомендуется применять 16-факторный опросник Кеттела и др.
--	--	---

Требования к организации контроля за процессом спортивной подготовки

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.

2.7.3. АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговое обеспечение – комплекс мер и мероприятий, направленных на формирование у спортсменов знаний о недопустимости применения допинга в спортивной подготовке, вредном воздействии допингов на организм, степени ответственности за использование запрещенных препаратов и методов.

У всех спортсменов, независимо от возраста необходимо формировать осознание факта, что допинг противоречит духу спорта и подвергает опасности здоровье спортсмена.

Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами до 12 лет

Используются занятия и упражнения: беседа по антидопинговой тематике; игра «Карусель»; интерактивный тест; конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; упражнение «Агрессивное поведение» (с 9 лет); игра «Толкалки» (с 9 лет); игра «Датский бокс» (с 10 лет); игра «Ворвись в круг» (с 8 лет); упражнение «Уместные пословицы»; тематическое занятие «Умей отказаться»; упражнение «Заветные желания»; упражнение «Мои жизненные планы»; игра «Спорные утверждения».

Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами старше 12 лет

Используются занятия в виде: бесед, сообщений, лекций по антидопинговой тематике.

Материал для занятий подбирается с учетом возрастных особенностей спортсменов с учетом тематики:

- ♦ проблема применения допинга;
- ♦ история применения допинга в спорте и борьбы с ним;
- ♦ основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на Национальном и Международном уровне;
- ♦ список запрещенных препаратов;
- ♦ биологические активные добавки в спорте;
- ♦ последствия применения допинга;
- ♦ процедура тестирования спортсменов;
- ♦ разрешение на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов;
- ♦ антидопинговая программа «Честный спорт»;
- ♦ санкции за нарушение антидопинговых правил в системе Москомспорта;
- ♦ список препаратов, не запрещенных для использования в спорте.

Методические рекомендации по антидопинговой пропаганде среди занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и внедрение этих правил в тренировочный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- ♦ способствовать осознанию спортсменами, занимающимися в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, актуальности проблемы допинга в спорте;
- ♦ способствовать проявлениям у спортсменов нравственных качеств «Фэйр Плей», овладения спортсменами знаниями

и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составлению индивидуальной фармакологической карты спортсмена;

- ♦ обучить спортсменов основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- ♦ обучить спортсменов знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- ♦ обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ ПО АНТИДОПИНГОВОЙ ПРОПАГАНДЕ

Раздел 1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте

Тема 1. Основы управления работоспособностью спортсмена

Лекционные занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения. Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Факторы, зависящие от внутренних органов, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие тре-

бованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6) факторы окружающей среды; 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Тема 2. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

Лекционные занятия

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминопо-добные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 3. Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Лекционные занятия

Фармакологическое обеспечение периодов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление – пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолженности; восстановление после соревнований – выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

Раздел 2. Профилактика применения допинга среди спортсменов

Тема 1. Характеристика допинговых средств и методов

Лекционные занятия

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики – лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 2. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

Лекционные занятия

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 3. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Лекционные занятия

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Раздел 3. Антидопинговая политика и ее реализация

Тема 1. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Лекционные занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс – универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олим-

пийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала.

Практические занятия

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

Тема 2. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля

Лекционные занятия

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Тема 3. Руководство для спортсменов

Лекционные занятия

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови.

Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс.
2. Антидопинговые правила.
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта.
4. Процедурные правила допинг-контроля.
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

2.8. Организация инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, прове-

дения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе спортивного совершенствования учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; под контролем тренера проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований, проводимых в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Список используемой литературы

1. Антидопинговое сопровождение Московских спортсменов: Сборник учебно-информационных материалов / И.Т. Выходец, Е.В. Иконникова, П.И. Хорькин. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
2. Антидопинговый справочник персонала спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
3. Антидопинговый справочник спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
5. Варданын А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов / А.Н. Варданын. – М., 1994.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация 2011–2014 гг. Фигурное катание на коньках.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб.: Издательство Лань, 2005. – 108 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев.: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.

9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
10. Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами в возрасте до 12 лет, с родителями спортсменов, тренерами и другим персоналом спортсменов: Учебно-методическое пособие / И.Т. Выходец, Е.В. Иконникова, Е.В. Антильская. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2013. – 55 с.
11. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании / А.Н. Мишин. – М.: ФИС, 1976.
12. Мишин А.Н. Фигурное катание в России. Факты, события, судьбы / А.Н. Мишин, Ю.В. Якимчук – РИЦ «Северо – Восток», 2007. – 624 с.: ил.
13. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 314 с.
15. Редакционная коллегия ФБГУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России». «Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в фигурном катании»: Сборник информационных материалов. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 56 с.
16. Сергиенко Л.П. «Спортивный отбор: теория и практика: монография (Текст) / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.: ил. (Серия «Спорт без границ»).
17. Скуратова Т.В. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации» / Т.В. Скуратова, А.К. Тихомиров. – Малаховка, 1987.
18. Специальные и технические правила по одиночному, парному катанию и танцам на льду. – Федерация фигурного катания на коньках, 2010.
19. Список препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 14 с.
20. Список препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний – 2014: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий

- и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2013. – 35 с.
21. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. – М.: 4 Филиал Воениздата, 1997. – С. 118–133.
 22. Тихомиров А.К. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках / А.К. Тихомиров, А.В. Кузнецов. – МОГИФК, Малаховка, 1989.
 23. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. А.Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.: ил.
 24. Чернышев Л. «Алексей Мишин – 6.0» / Л. Чернышев. – СПб., 2007. – 256 с.
 25. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2010.
 26. Special Regulations ice dancing. International Skating Union, 2010.
 27. www.anti-doping.

Приложения

Приложение 1

МЕТОДИКА «ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗРЕЛИЩНЫХ ЭФФЕКТОВ НА ПСИХИКУ СОРЕВНУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ» (И.П. ВОЛКОВ, А.Л. МЕНЬЩИКОВА, 1989)

В методике предлагается опросный лист и балльная шкала для оценок факторов публичности соревнований спортсменами. Опрос спортсменов проводится непосредственно за 1–2 часа до соревнований или ретроспективно после соревнований. Результаты обоих вариантов опроса помогают выявить меру субъективной реакции спортсмена на соревновательный стресс.

Инструкция

Первый вариант: «Вам предлагается участвовать в психологическом опыте с целью изучения установок спортсменов при восприятии различных факторов публичных соревнований. Отвечая на вопросы, выбирайте ответ А или Б и отмечайте свой ответ в протоколе опыта оценкой в баллах от 0 до 5».

Второй вариант: «Воспользуйтесь своим спортивным опытом и заполните опросник, в котором в каждой паре утверждений вы можете выбрать либо один вариант (А или Б), либо можете отвечать на оба варианта (А и Б), отмечая свои ответы в баллах от 0 до 5». Инструкция для ретроспективной оценки: «Прежде

всего вспомните свои старты и представьте себя на соревнованиях. Затем оцените степень значимости или влияния на вас предложенных в таблице суждений по биполярной шкале. Работайте самостоятельно».

Опросный лист

№ п/п	Факторы публичности соревнований	Оценка
1	А. Соревнования проходят в своем городе	
	Б. Соревнования проходят в чужом городе	
2	А. На трибунах много зрителей	
	Б. На трибунах мало зрителей	
3	А. Зрители ведут себя активно и шумно	
	Б. Зрители ведут себя сдержанно	
4	А. Зрители (пресса) ждут от меня результата	
	Б. Зрители (пресса) не ждут от меня результата	
5	А. На старте я хорошо различаю лица	
	Б. На старте я никого не замечаю	
6	А. На трибунах есть друзья, родные, близкие	
	Б. На трибунах нет друзей, родных, близких	
7	А. Судьи внимательны ко мне	
	Б. Судьи не выделяют меня из участников	
8	А. Я настраиваюсь на борьбу за место	
	Б. Я настраиваюсь на личный результат	
9	А. Соперники мне хорошо известны	
	Б. Соперники мне плохо известны	
10	А. Тренер внимательно наблюдает за мной	
	Б. Тренер специально следит за мной	

Шкала бальной оценки факторов публичных соревнований

Высшая степень позитивного влияния (+)	5-4-3-2-1-0-1-2-3-4-5 Не влияет	Высшая степень негативного влияния (-)
--	------------------------------------	--

Анализ и интерпретация результатов

После заполнения протокола экспериментатор (тренер) может выделить те утверждения в протоколе, которые оцениваются максимально большими баллами (4–5 баллов). Это – опорные отношения, или «позитивные установки» к факторам публичности соревнований. Они являются доминирующими в структуре сознательного отношения спортсмена к соревнованию как зрелищу. Максимально оцененные спортсменом факторы публичности его выступления в соревнованиях оказывают на психику испытуемого наиболее сильное влияние, влияют

на формирование его предстартовых состояний. Утверждения, оцененные средними по величине баллами (1–2 балла), – это отношения к факторам, которые оказывают меньшее влияние на психику спортсмена. Утверждения, оцененные в 0 баллов, – это отношения к факторам, оказывающим вероятностное сенсibiliзирующее влияние на психику спортсменов и часто выпадающим из сферы сознания спортсменов в условиях реальных соревнований.

При использовании данной методики экспериментатору (тренеру) необходимо также обратить внимание на два возможных типа восприятия обстановки соревнований: 1) персонифицированный (конкретно-образный) тип восприятия («На старте я хорошо различаю лица вокруг»); и 2) неперсонифицированный (обобщенно-мыслительный) тип восприятия («На старте я никого не замечаю»). Первый тип восприятия является показателем распределенного произвольного внимания с большим объемом сознательного контроля обстановки соревнований, что типично для спортсменов с сильной нервной системой. Второй тип – показатель узко сфокусированного произвольного внимания с суженным объемом сознательного контроля, что может быть характерным для спортсменов со слабой нервной системой.

Завершение работы

Занятие может завершиться групповой дискуссией по проблеме отношения к соревнованию, что обладает психотренирующим воздействием на психику спортсменов.

Приложение 2

МЕТОДИКА «ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ К КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ» (ПО Ю.Л. ХАНИНУ, 1989)

Шкала позволяет выявлять особенности восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом.

Шкала «отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые спортсмен должен ответить «да» или «нет». В шкале

ОПС 11 положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе.

Обычно опрос спортсменов по шкале ОПС проводится индивидуально (или фронтально в группе с соблюдением самостоятельности опрашиваемых). Каждому из спортсменов дается протокол для регистрации своих ответов. Ниже приведены полный текст шкалы ОПС и форма протокола опыта, а также регистрационный бланк.

Инструкция

«Постарайтесь как можно ярче мысленно представить предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке против номера соответствующего вопроса значок «х» в строке «да»; если вы думаете иначе, то поставьте значок «х» в строке «нет». Постарайтесь долго не думать, доверяйте своим чувствам».

Шкала «Отношение к предстоящему преследованию»

1. Я готов показать высокий результат.
2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.
7. Это очень важные для меня соревнования.
8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях многое для меня решится.
12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.
13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
14. Я не боюсь своих соперников.

15. Думаю, что это будут трудные соревнования.
16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды (клуба, общества, города, республики, страны).
17. Я доволен результатом последних соревнований.
18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.
19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.
20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.
21. Я уверен в своих силах.
22. Я уже выигрывал у своих соперников.
23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.
24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.
25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.
26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.
27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.
28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

Регистрационный бланк к шкале ОПС с ключом

№	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
Да			+	+		+	+	+		+	+	+			+	+		+	+	+			+	+		+	+	
Нет	+	+			+				+				+	+			+				+	+			+			+

Анализ и интерпретация данных

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0 баллов. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

1. Показатель уверенности в себе (Ув) – «Смогу ли я?» (вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25). Высокие показатели означают: занижен-

ная субъективная самооценка своих возможностей достижения успеха; неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и другое. Показатель Ув в 7 баллов показывает, что спортсмен субъективно не готов к соревнованию. Показатель Ув в 0 баллов – высокая готовность к соревнованию.

2. Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (Сп) – «Смогут ли соперники?» (вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26). Сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников. Показатель Сп в 7 баллов – высокая оценка готовности соперников; 0 баллов – низкая оценка возможностей соперников.

3. Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн) – «Хочу ли я?» (вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27); Показатель Зн в 7 баллов – высокая субъективная значимость соревнования и большое желание выступать. Показатель в 0 баллов – низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. Показатель зеркальной самооценки спортсмена (т.е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей (Др) – «Смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» (вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28). Показатель Др в 7 баллов свидетельствует о заниженной зеркальной (или отраженной в социуме) самооценке спортсменом его возможностей в соревновании. Показатель в 0 баллов – высокая самооценка.

Если используется приведенная выше форма регистрационно-го бланка, то показатели по каждому из компонентов можно суммировать, т.е. суммируют число ответов, совпадающих с трафаретом, вырезанным по ключу (по горизонтали). Итоговый индекс представляет собой сумму всех компонентов.

Завершение работы. Исследование на различных выборках спортсменов позволило стандартизировать показатели шкалы ОПС. В следующей таблице представлены результаты этой стандартизации на выборке 270 квалифицированных спортсменов, опрошенных по шкале ОПС накануне ответственных соревнований. Более наглядно эти результаты будут выглядеть графически после предварительного нормирования по среднему квадратичному отклонению.

Нормативные показатели по шкале ОПС (N =270)

№ п/п	Компоненты по шкале ОПС	Мужчины (N=180)		Женщины (N=180)	
		М	σ	М	σ
1	Уверенность в своих силах (Ув)	1,60	2,60	1,87	1,87
2	Оценка силы соперников (Сп)	3,93	1,62	4,61	1,44
3	Значимость соревнований (Зн)	5,51	1,54	5,42	1,74
4	Ориентация на оценки других (Др)	2,90	1,34	3,47	1,40
5	Общий итоговый показатель (ОПС)	13,24	3,65	14,43	3,84

Приложение 3

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ
СОСТОЯНИЯ ПО ТЕСТУ САН (В.А. ДОСКИН И СОАВТОРЫ, 1973)**

Испытуемый, оценивая степень выраженности определенных ощущений, соотносит свое состояние стридцатью признаками. Эти признаки характеризуют три основных составляющих психофункционального состояния: самочувствие (сила, здоровье, утомление), активность (движение, подвижность, скорость и темп протекания функций), настроение (характеристика эмоционального состояния). Десятикратное предъявление полярных слов – характеристика одной и той же составляющей, позволяет получить надежные данные. Испытуемый зачеркивает цифру, которая соотносится с его самооценкой. Для перевода данных в общепринятую девятибальную шкалу полученные суммарные результаты необходимо разделить на пять (число вопросов о каждом состоянии).

Цель методики. Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар по-

лярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение – сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный

17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Приложение 4

МЕТОДИКА САМОКОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА

Для самооценки психофизического состояния организма, спортсменам рекомендуется вести «Дневник тренировок». Такие наблюдения служат обратной связью от спортсмена к тренеру и характеризуют косвенные показатели работоспособности спортсмена. В отдельных случаях рекомендуется вести самоконтроль в отдельные периоды тренировочного процесса. Методика самоконтроля регистрирует ряд показателей.

Карта самоконтроля спортсмена

ФИО _____
 Год рождения _____
 Спортивный стаж _____
 Лучший результат _____
 Лучший результат по текущему году _____

Показатели	Дни недели						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Общее самочувствие							
2. Желание тренироваться							
3. Переносимость нагрузок, степень утомления							
4. Сон: продолжительность качество							
5. Потоотделение							
6. Аппетит							
7. Вес: утром вечером перед сном							
8. ЧСС: утром лежа в постели вечером перед сном лежа в постели							
9. АД: утром вечером							
Замечания по состоянию							
Заболевания _____							
Травмы _____							
Болевые ощущения _____							
Общая оценка состояния: (1 – очень плохо; 2 – плохо; 3 – средне; 4 – хорошо; 5 – очень хорошо) _____							
Нарушение режима							
Восстановительные мероприятия							

Приложение 5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Белые медведи»

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место – льдина. На ней стоит водящий – «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» – и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные

руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

«Два Мороза»

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два «города». Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы – два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я – Мороз Красный Нос,

Я – Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! —

и начинают перебегать из одного «города» в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Волки во рву»

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой. Это коридор – ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны – уже, а с другой – шире. Двое водящих – «волки» – становятся во рву; остальные играющие – «козлята» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигранные очки.

После 3–4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется.

Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

«Команда быстроногих»

Подготовка. Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее – линия старта. В 10–20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

Содержание игры. Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, оббегают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Нельзя выбегать и переступить линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

«Лиса и куры»

Подготовка. Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это – «насест». Выбираются один водящий – «лис» и один – «охотник». Все остальные играющие – «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лис». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста».

Содержание игры. По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лис», подобравшись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лис» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лис» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лис». Играют 4–6 раз.

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры: 1. Забежав в «курятник», «лис» может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя «лис» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

«Кто дальше бросит?»

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3–4 линии

с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп – команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Содержание игры. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны.

Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила игры: 1. Каждый может бросить только один мешочек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

«Тяни в круг»

Подготовка. Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

Содержание игры. По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

Правила игры: 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

«Перетягивание через черту»

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

Содержание игры. По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

«Петушиный бой»

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Содержание игры. Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

«День и ночь»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой – «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10–12 м) – дом.

Содержание игры. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!» Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды – догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а преподаватель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им мы поднять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Правила игры: 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

«Прыгуны и пятнашки»

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая – пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м – вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10–12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5–2 м.

Содержание игры. По команде учителя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов – быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек – успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка,

который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

Правила игры: 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший ее, считается осаленным.

«Бег за флажками»

Подготовка. Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями – одна напротив другой. Расстояние между командами 20–30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2–3 м, в шахматном порядке раскладывают флажки.

Содержание игры. По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле. 2. Запрещается отнимать флажки друг у друга. 3. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя. 4. Капитаны команд играют на равных правах со всеми.

«Салки»

С помощью считалки выбирается водящий-ловишка, он становится на середину площадки. По команде преподавателя «Раз, два, три – лови!» все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо из играющих и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка

коснулся рукой, отходит в сторону. Когда пойманы 3–4 играющих, то выбирается другой ловишка. Игра повторяется.

«Займи свое место»

Дети садятся по кругу (лицом к середине) на маленькие стулья, поставленные на расстоянии шага друг от друга. Преподаватель называет имена двух рядом сидящих детей. Они встают, выходят за линию стульев и становятся спиной друг к другу. Остальные дети вместе с преподавателем, хлопая в ладоши, говорят: «Раз, два, три – беги!» И пара бежит: один в одну сторону, другой – в другую. Выигрывает тот, кто быстрее добежит до своего места.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
1.1. Режимы и основные параметры тренировочных занятий, соревнований, этапные нормативы по видам спортивной подготовки	8
1.2. Структура годового цикла спортивной подготовки и особенности планирования.	19
1.3. Требования к контролю за результатами соревновательной деятельности	29
1.4. Требования к технике безопасности в тренировочном процессе	29
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	38
2.1. Особенности спортивной подготовки с учетом целевой направленности многолетнего тренировочного процесса.	38
2.2. Теоретическая подготовка.	41
2.3. Организация практических занятий на основе современных технологий построения спортивной тренировки	44
2.4. Распределение программного материала по спортивной подготовке.	49

2.4.1. Этап начальной подготовки	49
2.4.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	74
2.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	83
2.4.4. Этап высшего спортивного мастерства	88
2.5. Средства и методы психологической подготовки	92
2.6. Восстановительные средства и методы	94
2.7. Мероприятия по обеспечению контроля за спортив- ной подготовленностью спортсменов	96
2.7.1. Научно-методическое обеспечение	96
2.7.2. Медико-биологическое сопровождение	101
2.7.3. Антидопинговое обеспечение	107
2.8. Организация инструкторской и судейской практики	115
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	117
ПРИЛОЖЕНИЯ	120
Приложение 1. Методика «Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов» (И.П. Вол- ков, А.Л. Меньщикова, 1989)	120
Приложение 2. Методика «Изучение отношения спортсменов к кон- кретному соревнованию» (по Ю.Л. Ханину, 1989)	122
Приложение 3. Психофизиологическая методика контроля состояния по тесту САН (В.А. Доскин и соавторы, 1973)	126
Приложение 4. Методика самоконтроля за состоянием организма	128
Приложение 5. Подвижные игры	129

С.В. Ерегина, А.В. Жмулин,
С.П. Кандыба, З.О. Симбирская

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

ООО «Национальный книжный центр»
143003, Московская область,
г. Одинцово, ул. Северная, д. 62 «А»
www.nbcmedia.ru
nbcmedia@mail.ru

Подписано в печать 17.10.2014. Формат 60x90/16
Печать офсетная. Объем 9 п.л. Тираж 500 экз. Заказ № 199

Отпечатано в соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в ООО «Вторая типография», 140004, Московская обл.,
г. Люберцы, 1-й Панковский пр-д, д.1

