

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Утверждаю

Директор
МАУДО «Спортивная школа»

С.А. Трефилов
" 30 " 2024 г.

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
МАУДО «Спортивная школа»

протокол № 1 от " 30 " августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

(содержательная направленность - «фигурное катание на коньках»)

Программа разработана в соответствии с 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической
культуре и спорте в РФ»

Срок реализации программы 10 лет.

Разработчики программы:
тренер-преподаватель по фигурному катанию на коньках:
Согнаева О.А.

г. Покачи, 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по фигурному катанию на коньках для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» г. Покачи составлена на основе Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения тренировки и анализа ранее изданных программ по фигурному катанию на коньках определены следующие разделы учебно-тренировочной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебно-тренировочный план; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий, воспитательная работа; восстановительные мероприятия; В программе эти разделы объединены в две части – нормативную и методическую.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки фигуристов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей.

В данной программе представлено содержание работы в спортивной школе в спортивно-оздоровительных группах.

Структурно программа состоит из двух основных частей (нормативной и методической) и следующих разделов:

- пояснительная записка;
- организационно-методические указания;
- контрольно-нормативные требования;
- программный материал для практических занятий;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- комплексный контроль.

Фигурное катание на коньках - конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1871 году было признано на 1 Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене. Фигурное катание первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу.

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание.

Мужское и женское одиночное катание - фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в

одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап - короткая программа, второй - произвольная программа.

Парное фигурное катание - задача спортсменов продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения элементов.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рабочая программа по фигурному катанию Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа» г.Покачи, разработана согласно нормативно-правовых основ, регламентирующих деятельность спортивных школ, в соответствии с основополагающими принципами спортивной подготовки юных фигуристов, результатов научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, медицинского контроля).

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного фигуриста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа МАУДО «Спортивная школа» по фигурному катанию на коньках:

1. содержит:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- хореография.

2. учитывает особенности подготовки занимающихся по фигурному катанию на коньках, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства занимающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

В результате освоения Программы по фигурному катанию на коньках является приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области технической подготовки:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по фигурному катанию на коньках.

В области хореографии:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в фигурном катании;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта фигурное катание на коньках

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	4-15	15-20

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительных группах являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Для решения поставленных задач на спортивно-оздоровительном этапе (этап предварительной подготовки) применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ), акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Таблица 2

Соотношение объемов по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта фигурное катание на коньках

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 - 10 год обучения
Теоретическая подготовка (%)	5	5	5	5-10
Общая и специальная физическая подготовка (%)	25	25	15-25	15-25
Техническая (ледовая) подготовка (%)	40	40-45	45	45
Хореографическая подготовка (%)	20-25	20-25	20-25	20-25
Участие в соревнованиях, Организация показательных выступлений (%)			2	2
Самостоятельная работа занимающихся				10%

**Примерный план – график распределения учебно-тренировочных часов
в спортивно-оздоровительных группах**

периоды	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный												
этапы	Базовой подготовки											Активного отдыха	
Количество тренировочных дней	13	14	13	14	12	11	13	14	13	13	-	-	129
Количество тренировочных занятий	13	14	13	14	12	11	13	14	13	13	-	-	129
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	10 ч.
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	8	9	9	9	9	10	-	-	89 ч.
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	40 ч.
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4		4	-	-	40 ч.
Техническая (ледовая) подготовка	8	8	8	10	7	10	8	10	8	8	-	-	85ч.
Приемные переводные испытания	×					×				×	-	-	
Контрольные нормативы				×					×	×	-	-	
Итого:	26	26	26	28	24	22	26	28	26	26	-	-	258

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

Требования к участию лиц, проходящих подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой.

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

Таблица 3

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА НАГРУЗКИ НА 43 НЕДЕЛИ

Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	258
Общее количество тренировок в год	129

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Фигурное катание на коньках - один из немногих видов спорта, в котором высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте.

Особое значение следует уделять оценке индивидуальных особенностей юных спортсменов, которая должна отражаться на основе учета комплекса показателей.

На специализацию в фигурном катании на коньках большое значение оказывает структура тела фигуриста. Она должна быть такова, чтобы обеспечить оптимальное сочетание скоростно-силовых качеств с высокой координацией движений и выносливостью. Как показали исследования, фигуристы относятся по основным тотальным размерам тела к людям среднего роста, причем имеются совершенно отчетливо выраженные особенности телосложения у представителей отдельных видов фигурного катания на коньках.

Спортсмены, выступающие в одиночном катании, имеют средний рост, среднюю длину рук и ног, малый тазовый диаметр, длинное бедро и большую весоростовую разницу (индекс Брока- 8,5 ед.).

При построении многолетнего процесса подготовки юных фигуристов необходимо учитывать половые особенности развития организма и чувствительные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин.

Таблица 4

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет														
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Рост									+	+	+	+			
Мышечная масса									+	+	+	+			
Быстрота						+	+	+							
Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+				
Сила									+	+	+	+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)					+	+	+					+	+	+	
Анаэробные возможности						+	+	+				+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+								
Координационные способ.						+	+	+	+						
Равновесие			+	+			+	+	+	+	+				

Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания. Для ведущих фигуристов характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися спортом. Рост спортивного мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретардантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства. Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности и спортивно-технических результатов.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки юных фигуристов на этапах предварительной подготовки сводится по мнению Е.А. Великой к следующему.

Определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристов дошкольного возраста в первые два года занятий, необходимо иметь ввиду, что успешность освоения техники фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решить задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

Методика физической подготовки фигуристов дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром вне ледовых и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

При осуществлении технической подготовки наряду с ледовыми упражнениями необходимо использовать вне ледовые (специальные и обще подготовительные, в том числе подводящие и имитационные) упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику. Не зависимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении

теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица 5

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков
2	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе. Весь период подготовки.
3	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм

		<p>занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему.</p> <p>Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p>
4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	<p>Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки.</p> <p>Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна.</p> <p>Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, душ, баня, купание).</p> <p>Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.</p> <p>Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение.</p> <p>Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.</p>
5	Правила поведения во дворце спорта	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
6	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.</p> <p>Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.</p> <p>Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания</p>
7	Терминология	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности

	фигурного катания на коньках.	предписанных элементов
8	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов

Врачебный контроль

Врачебный контроль является обязательным. К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования.

Антидопинговые мероприятия

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. На летних Олимпийских Играх 2004 в Афинах в приеме допинга были уличены некоторые спортсмены. В фигурном катании на коньках случаи обнаружения допинга крайне редки. Однако это не значит, что тренеры-преподаватели и спортсмены должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах ИСУ и Олимпийских Играх проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В сентябре 2003 года Международный союз конькобежцев (I.S.U.) принял новый кодекс по борьбе с допингом. Этот кодекс ISU основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA). Цель принятия Антидопингового кодекса ISU - усиление мер по борьбе с допингом в фигурном катании.

Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах Европы и мира, на этапах гран-при других международных соревнованиях, проводимых ISU. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биопроб.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Разрешено ограничено использовать (по медицинским показаниям) глюкокортикостероиды, кортикостероиды, бета-2 агонисты, а также инсулин (для инсулиново зависимых диабетиков).

Однако, в случае использования вышеперечисленных препаратов во время тренировочного процесса, спортсмен должен заранее (до первого международного соревнования, в котором он собирается стартовать) сообщить об этом в секретариат ISU.

При этом он обязан представить в ISU ,письмо лечащего врача команды, с обоснованием необходимости применения медицинских препаратов и, перед началом каждого соревнования или чемпионата, заполнять специальный «Медицинский уведомительный формуляр ИСУ».

Спортсмен несет персональную ответственность за то, что он не преднамеренно употребит допинговые препараты, которые могут содержаться в пище, напитках и в различных пищевых добавках.

Фигурист не имеет права покидать каток до окончания соревнований и получения подтверждения от антидопинговой комиссии о том, что он не должен проходить тестирование на допинг. В случае нарушения этого положения, спортсмен может быть наказан как за употребление допинга.

Следует особо обратить внимание на следующее нововведение - внесоревновательное и без предварительного уведомления тестирование спортсменов, то есть в течение подготовительного и даже соревновательного периодов (апрель-март). Такой антидопинговый контроль проводится без предварительного уведомления, в любое время и в любом месте, где будет находиться спортсмен. Для этого национальная федерация должна ежеквартально направлять в ИСУ ,информацию о том, где в течение ближайших трех месяцев будет находиться каждый из спортсменов, включенных в список ISU/WADA для возможного прохождения внесоревновательного и без предварительного уведомления антидопингового контроля. ИСУ включает в список всех фигуристов страны, которые принимали участие в чемпионатах, в сериях гран-при и в других крупнейших международных соревнованиях. Он утверждается ИСУ ежегодно, но в течение года он может дополняться и изменяться, о чем ИСУ информирует национальные федерации.

Спортсмен несет персональную ответственность за предоставление правильной информации о своем местонахождении в национальную федерацию и в Международный союз конькобежцев. В случае, если спортсмен незапланированно меняет свое местонахождение, то он должен немедленно предупредить об этом свою федерацию и ИСУ. Если спортсмен, включенный в списки, в течение 18 месяцев трижды окажется недоступным для тестирования (дал неправильные сведения о своем месте пребывания), то он понесет соответствующее наказание - как за применение допинга. При этом, если представитель антидопинговой комиссии прибыл на место тестирования, но не смог там найти конкретного спортсмена, то все расходы (проезд, питание, размещение и т.п.) лиц пребывающих для взятия биопробы, несет спортсмен и его национальная федерация.

Спортсмен, включенный в список ISU/WADA для прохождения внесоревновательного и без предварительного уведомления антидопингового контроля, остается в этом списке до тех пор, пока он письменно не сообщит в ISU/WADA о том, что он прекращает выступать в соревнованиях.

Если данный спортсмен направил такое уведомление о прекращении выступлений в соревнованиях, а затем решил снова продолжить свою спортивную карьеру, то он не будет допущен к стартам на международном уровне до тех пор, пока он (как минимум за 6 месяцев до первого соревнования) не уведомит письменно об этом ИСУ. В этот период он может быть подвергнут указанному антидопинговому контролю. Естественно, что от заболеваний и травм не застрахован никто. В таких случаях врачи могут выписать лекарственные препараты и процедуры, которые включены в список запрещенных для употребления конькобежцами. Однако ISU и WADA могут выдать спортсмену разрешение на использование запрещенных препаратов, методов и процедур, но для этого

необходимо строго руководствоваться положениями антидопингового кодекса ИСУ и, в частности, раздела

«Разрешение на терапевтическое использование (TUE)», основные положения которого приводятся ниже.

Разрешение использования терапевтических средств (TUE)

1. Процесс подачи заявления

1.1. TUE будет рассматриваться только при получении заполненного заявления, включающего все необходимые документы.

1.2. Спортсмен не должен подавать заявление на получение TUE более чем в одну антидопинговую организацию. Заявление должно четко отражать вид спорта.

1.3. Заявление должно содержать информацию о любых предварительных или текущих запросах о разрешении использовать другие запрещенные вещества или методы, название организаций, в которые был сделан запрос и решение, принятое такой организацией.

1.4. Заявление должно включать полную медицинскую историю заболевания, а также результаты обследований, лабораторных анализов и других исследований, имеющих отношение к заявлению.

1.5. Любые дополнительные обследования и анализы, требуемые комиссией ИСУ и TUE, должны быть проведены за счет спортсмена или федерации, членом которой является спортсмен.

1.6. Заявление должно включать свидетельство имеющего должную квалификацию врача о необходимости применять запрещенное вещество или метод в лечение спортсмена, описывающее причины, по которым альтернативные, разрешенные лекарства не могут использоваться при данном виде лечения.

1.7. Необходимо указать дозировку, частоту, способ и продолжительность применения запрещенного вещества или метода.

1.8. Решение комиссии по TUE должно быть направлено спортсмену в письменной форме из ИСУ. Если разрешение было получено спортсменом, находящимся в официальном зарегистрированном пуле ИСУ, то спортсмену и WADA будет в срочном порядке выслана информация о длительности и условиях действия разрешения.

2. Сокращенный процесс получения разрешения использования запрещенных веществ

2.1. Общеизвестно, что некоторые препараты, включенные в список запрещенных веществ, используются для лечения часто встречающихся среди конькобежцев заболеваний. Для таких веществ установлен сокращенный процесс получения разрешения.

2.2. Запрещенные вещества или методы, использование которых может быть разрешено сокращенным путем, строго ограничиваются следующими средствами:

- бета-2 агонисты (Формотерол, Сальбутамол, Сальметерол и Тербуталин), применяемые посредством ингаляции;
- глюкокортикостероиды (не системное применение).

2.3. Чтобы использовать одно из перечисленных выше веществ, спортсмен должен предоставить в ИСУ медицинское уведомление, содержащее обоснование терапевтической необходимости. Такое уведомление должно содержать название лекарства, дозировку, способ и продолжительность применения. Необходимо включить диагноз и, если требуется, результаты анализов, подтверждающие диагноз (без детального представления).

2.4. Сокращенный процесс включает:

а) разрешение использования запрещенных веществ по сокращенному пути вступает в силу по получении уведомления Международным союзом конькобежцев. Заявление, заполненное не полностью, возвращаются отправителю;

б) ИСУ немедленно информирует соответствующую федерацию и WADA о получении уведомления;

с) уведомление TUE не имеет обратной силы за исключением следующих случаев:

- при срочном медицинском вмешательстве или в случаях необходимости лечения острых медицинских состояний;

- если в связи с исключительными обстоятельствами не было достаточно времени подать (или для комиссии TUE получить) заявление на момент проведения очередного допингового контроля.

2.5. Пересмотр разрешения может быть инициирован комиссией TUE в любое время на протяжении действия разрешения.

2.6. Разрешение может быть отменено комиссией TUE в любое время. Спортсмен, его (ее) федерация и WADA должны быть проинформированы немедленно.

2.7. Отмена вступает в силу сразу же после уведомления спортсмена о таком решении.

Все формуляры, которые необходимо заполнить в случае использования конькобежцем запрещенных препаратов, методов и процедур (по медицинским показаниям для лечения возможных заболеваний и травм) и которые должны быть немедленно направлены в ИСУ, находятся в Союзе конькобежцев России.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

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

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером-преподавателем с помощью метода убеждения, который должен быть доказательным.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния

на личность юного спортсмена. Тренер-преподаватель, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

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

Самовоспитание формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются: расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках. Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

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

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

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

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на учебно-тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами

воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогическое внушение. В учебно-тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей

(ситуация преодоления волнений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

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

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

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Педагогические средства восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебно-тренировочной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий;

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

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

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

Психологические средства восстановления.

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

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры.

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

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц, и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные - модулированные токи, электро-сон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Таблица 6

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ 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.

КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Таблица 7

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (1 ГОД)

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 сек. 12 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Зачет Незачет
5	цапля	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик Низкий мостик	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

Таблица 8

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОГ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
-----------	----------	-------------------------	--------

За 1 полугодие			
1	Основной шаг «Елочка»	1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону	Зачет/незачет
2	«Спутник»	1 попытка, в любую сторону, уверенность	Зачет/незачет
3	«Фонарик»	Вперед с разбега в 3 шага	Зачет/незачет
4	«Цапелка»	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята	Зачет/незачет
5	«Козлик»	Подскоки с любой ноги	Зачет/незачет
За год			
1	Основной шаг	Равномерное скольжение	Зачет/незачет
2	«Спутник»	Исполнение с обеих ног	Зачет/незачет
3	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/незачет
4	Скольжение с поворотом на 180°	Прыжок с 2-х ног на 2-е ноги	Зачет/незачет
5	«Цапелка»	Нога согнута и поднята на 90°, опорная нога прямая, корпус ровный	Зачет/незачет
6	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка.	Зачет/незачет
7	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация	Зачет/незачет
8	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м	Зачет/незачет

Таблица 9

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (2 ГОД)

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	110 см и менее 140 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	8 и менее раз за 20 сек. 14 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 30 м с высокого старта	1	Свыше 6 сек	Незачет

			До 6 сек	Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Незачет Зачет
5	«Складочка» в положении стоя	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 10 сек. Низкий мостик или менее 10 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	30 раз подряд менее 30 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	10 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 10 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла
10	Ласточка на правой и левой ноге	1	На счет 10, ноги прямые сохранение равновесия менее 10 счетов	Зачет Незачет
11	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2	360° менее 360°	Зачет Незачет
12	Перекидной прыжок	2	Приземление на 1 ногу	Зачет Незачет

Таблица 10

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОГ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Примечание
1	Перекидной прыжок	2 попытки	
2	Прыжок в 1 оборот	2 попытки	любой

3	Комбинация прыжков	2 попытки	допускается вариант с подскоком
4	Вращение на 2-х ногах	1 попытка	с любой позиции
5	Тройки по кругу		
6	Перебежки вперед, назад в обе стороны		
7	Спутник		в обе стороны
8	Ласточка		вперед
9	Пистолетик		
10	Дуги назад-наружу		
Участие в соревнованиях			
Импровизированное катание		1 минута под музыку	

Таблица 11

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (3 ГОД)

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2		Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	менее 12 раз за 20 сек. 15 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 60 м с высокого старта	1	Свыше 11 сек До 11 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег с кубами	1	Свыше 26 сек. До 21 сек.	Низкая Высокая
5	«Складочка» в положении стоя	1	На счет 10 Мене 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 10 сек. Низкий мостик или менее 10 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки со скакалкой	1	40 раз подряд менее 40 раз подряд темп быстрый	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой	1	12 раз за 20 сек.	Зачет

	ноге		менее 12 раз	Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла
10	Ласточка на правой и левой ноге	1	На счет 5, ноги прямые сохранение равновесия, нога выше головы Менее 10 счетов	Зачет Незачет
11	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2		Зачет Незачет
12	Имитация прыжка риттбергер в 1 оборот	2	Приземление на 1 ногу	Зачет Незачет
13	Прыжки через скамейку		Зачет, если есть прыжок	

Таблица 12

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОГ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Примечание
1	Сальхов	2 попытки	
2	Риттебргер	2 попытки	
3	Прыжковый каскад	2 попытки	любой
4	Комбинация прыжков	2 попытки	любых
5	Вращение на 2 –х ногах	1 попытка	с выездом
6	Перебежка по восьмерке в обе стороны вперед, назад		
7	Вальсовый шаг		по кругу
8	Ласточка по большому кругу на ребре		вперед
Участие в соревнованиях			

Произвольная программа	Не менее 1-2 соревнований в течение года	1,5 минуты
------------------------	--	------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления учебно-тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
6. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
7. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
8. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
9. Корешев И.А. Структура учебно-тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
10. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
11. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
12. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
13. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
14. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
15. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФИС.
16. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
17. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.

18. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
19. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
20. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.
21. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
22. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
23. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
24. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
25. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
26. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. конф.), Минск, 1986г.
27. Тихомиров А.К. Методическая оценка физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.
28. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
29. Тузова е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fskate.ru/info/ffkkr/> - Федерация фигурного катания на коньках России
2. <http://tyumen.utsocial.ru/view/275/50425> - РОО «ФФ Катания на коньках ХМАО-Югры»