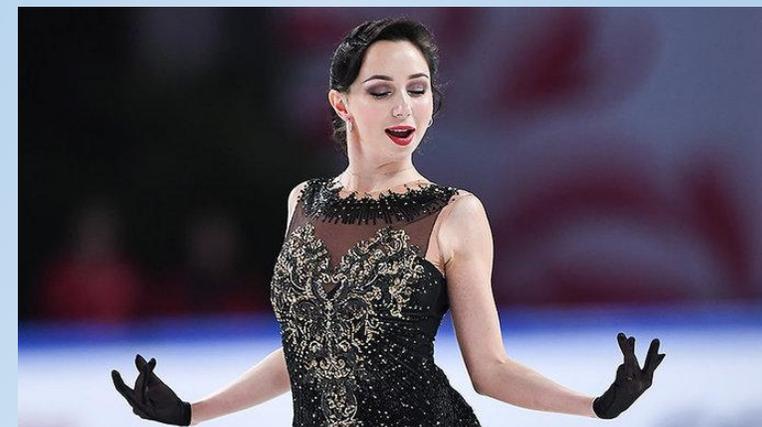


**Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г.  
№ 38 “Об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта  
«**фигурное катание на коньках**»  
(Женское одиночное фигурное катание на коньках)**

Презентацию подготовила Морозова Татьяна

Группа: РиСОТ/б-19-1о

# Чемпионами не рождаются, чемпионами становятся!



# Основные таблицы

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

Записаться в группу можно с момента наступления 6-и лет.

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.

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		
контрольные	2	2	3	3	3	3
отборочные	-	-	1	2-3	2-3	3
основные	2	2	2	4-6	5	6

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».  
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.**

	А	В	
1	<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Этапы и периоды спортивной подготовки</b>	
2		Этап начальной подготовки (до года)	
3	Общая физическая подготовка (%)	<b>25</b> (25-33)	
4	Специальная физическая подготовка (%)	<b>18</b> (16-20)	
5	Техническая подготовка (%)	<b>54</b> (44-56)	
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	<b>2</b> (1-3)	
7	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	<b>1</b> (1-2)	
8			
9			
10	<b>Этапы и периоды спортивной подготовки</b>		
11	<b>Объем тренировочной нагрузки</b>	<b>Этап начальной подготовки (до года)</b>	
12	Количество часов в неделю	<b>10</b> (каждая тренировка по 2,5 часа)	
13	Количество тренировок в неделю	<b>4</b> (суббота и воскресенье - выходные дни)	
14	Общее количество часов в год		520
15	Общее количество тренировок в год		208
16			



# Годичный цикл этапа начальной подготовки первого года (разделённый на периоды)

Годичный цикл этапа начальной подготовки первого года в часах/процентах														
2	3	Количество часов/ процентов	Подготовительный период				Соревновательный период	Переходный период	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период			
			Месяцы											
4	5	6	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
5	Общая физическая	110/30%	8	10	10	10	10	6	8	10	10	10	10	8
6	Специальная физическая	92/15%	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	8	8
7	Техническая (ледовая)	196/35%	20	20	20	20	20	нет	18	нет	18	20	20	20
8	Хореографическая	88/13%	8	6	8	8	8	6	6	8	6	8	8	8
9	Контрольные испытания	8/1%	нет	нет	нет	нет	4	нет	нет	4	нет	нет	нет	нет
10	Теоретическая	18/5%	2	2	2	2	1	нет	нет	1	2	2	2	2
11	Восстановительные мероприятия	8/1%	нет	1	1	2	2	нет	нет	нет	нет	нет	1	1
12	Итого:	520/100%	46	47	49	50	53	22	42	27	42	46	49	47

# Годичный цикл этапа начальной подготовки первого года (с указанием недель)

1	Виды подготовки	Количество часов/ процентов	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь			
			1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
3	Общая физическая	110/30%	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
4	Специальная физическая	92/15%	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Техническая (ледовая)	196/35%	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	Хореографическая	88/13%	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Контрольные испытания	8/1%	нет															
8	Теоретическая	18/5%	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
9	Восстановительные мероприятия	8/1%	нет	нет	нет	нет	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
10	Итого:	520/100%	11,5				11,75				12,25				12,5			

1	Январь				Февраль				Март				Апрель			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
3	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	5	5	5	5	4,5	4,5	4,5	4,5	нет							
6	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2
7	1	1	1	1	нет	1	1	1	1							
8	0,25	0,25	0,25	0,25	нет	0,25	0,25	0,25	0,25							
9	0,5	0,5	0,5	0,5	нет											
10	13,25				10,5				5,5				6,75			

# Годичный цикл этапа начальной подготовки первого года (с указанием недель)

A		B	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX
1	Виды подготовки	Количество часов/ процентов	<b>Май</b>				<b>Июнь</b>				<b>Июль</b>				<b>Август</b>			
2			1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
3	Общая физическая	110/30%	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2
4	Специальная физическая	92/15%	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Техническая (ледовая)	196/35%	4,5	4,5	4,5	4,5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	Хореографическая	88/13%	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Контрольные испытания	8/1%	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
8	Теоретическая	18/5%	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
9	Восстановительные мероприятия	8/1%	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
10	Итого:	520/100%	10,5				11,5				12,25				11,75			

## Годичный цикл этапа начальной подготовки первого года (разделённый на мезоциклы с разными видами ОФП)

1	Календарный план мезоцикла для начального уровня подготовки				
2					
3	<b>Втягивающий мезоцикл</b>		<b>Базовый мезоцикл</b>		<b>П М</b>
4	Продолжительность: сентябрь	Количество часов	Продолжительность октябрь-ноябрь	Количество часов	<b>П</b>
5	<b>Виды подготовки</b>		<b>Виды подготовки</b>		<b>В</b>
6					
7	<b>Общая физическая:</b> для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, шпагаты, мочки; удержание ноги на определённой высоте.	8	<b>Общая физическая:</b> для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; игры и эстафеты	20	<b>С р р и д в э</b>
8	<b>Специальная физическая</b>	8	<b>Специальная физическая</b>	16	<b>С</b>
9	<b>Техническая (ледовая)</b>	20	<b>Техническая (ледовая)</b>	40	<b>Т</b>
10	<b>Хореографическая</b>	8	<b>Хореографическая</b>	14	<b>Х</b>
11	<b>Контрольные испытания</b>	нет	<b>Контрольные испытания</b>	НЕТ	<b>К</b>
12	<b>Теоретическая</b>	2	<b>Теоретическая</b>	4	<b>Т</b>
13	<b>Восстановительные мероприятия</b>	нет	<b>Восстановительные мероприятия</b>	2	<b>В М</b>
14	<b>Всего часов</b>	46		96	
15					

## Годичный цикл этапа начальной подготовки первого года (разделённый на мезоциклы с разными видами ОФП)

Предсоревновательный мезоцикл		Соревновательный мезоцикл		В
Продолжительность: декабрь	Количество часов	Продолжительность: январь	Количество часов	М
Виды подготовки				П
Общая физическая: для развития координации: разнообразные сочетания рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперёд; подвижные игры и эстафеты.	10	Общая физическая: для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планкус двух на две, на одну ногу. Прыжки в длину, двойной/твоярой прыжок с места, с разбега; многоскоки; бег с препятствиями; игры и эстафеты с бегом и прыжками.	10	В
Специальная физическая	8	Специальная физическая	8	О
Техническая (ледовая): отработка	20	Техническая (ледовая)	20	р
Хореографическая	8	Хореографическая	8	в
Контрольные испытания	нет	Контрольные испытания	4	Д
Теоретическая	2	Теоретическая	1	р
Восстановительные мероприятия	2	Восстановительные мероприятия	2	п
	50		53	э

## Годичный цикл этапа начальной подготовки первого года (разделённый на мезоциклы с разными видами ОФП)

Восстановительный мезоцикл		Предсоревновательный мезоцикл		Соревновательный мезоцикл	
Продолжительность: февраль	Количество часов	Продолжительность: март	Количество часов	Продолжительность: апрель	
Виды подготовки		Виды подготовки			
<p><b>Общая физическая:</b> для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игры. Повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных ИП и стартовых положений. Ускорения. Игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.</p>		<p><b>Общая физическая:</b> для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук)</p>		<p><b>Общая физическая:</b> для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком)</p>	
Специальная физическая		Специальная физическая		Специальная физическая	
Техническая (ледовая)	нет	Техническая (ледовая): отрабо	18	Техническая (ледовая)	
Хореографическая		Хореографическая	6	Хореографическая	
Контрольные испытания	нет	Контрольные испытания	нет	Контрольные испытания	
Теоретическая	нет	Теоретическая	нет	Теоретическая	
Восстановительные мероприятия	нет	Восстановительные мероприятия	нет	Восстановительные мероприятия	
		22		42	

## Годичный цикл этапа начальной подготовки первого года (разделённый на мезоциклы с разными видами ОФП)

<b>Восстановительный мезоцикл</b>		<b>Переходный период</b>		
Продолжительность: май		Продолжительность июнь-август		
Виды подготовки		Виды подготовки		
<p><b>Общая физическая:</b> для развития координации: разнообразные сочетания рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперёд; подвижные игры и эстафеты.</p>	10	<p><b>Общая физическая:</b> соче</p>	28	
8	Специальная физическая	6	Специальная физическая	22
	Техническая (ледовая)	18	Техническая (ледовая)	60
8	Хореографическая	6	Хореографическая	24
4	Контрольные испытания	нет	Контрольные испытания	нет
1	Теоретическая	2	Теоретическая	6
	Восстановительные мероприятия	нет	Восстановительные мероприятия	2
7		42		142

# План тренировок в предсоревновательный период (мезоцикл – декабрь)

**полный тренировочный план представлен в отдельном документе**

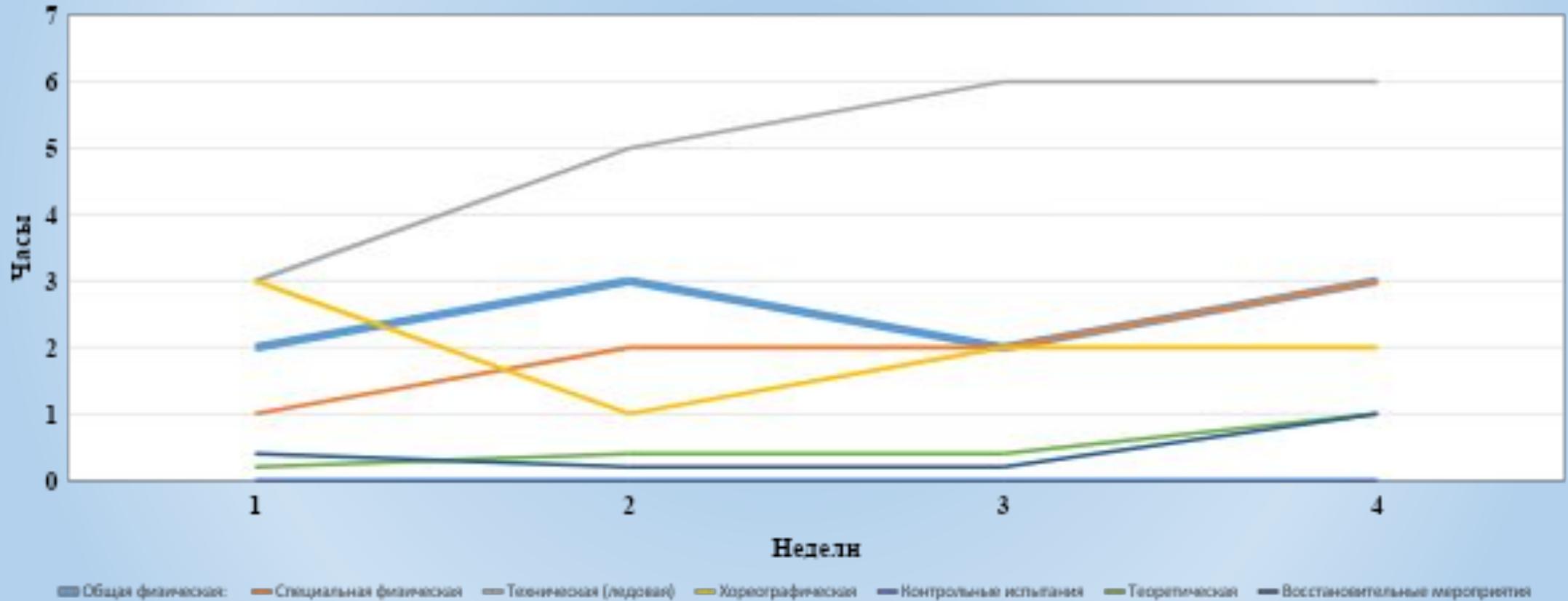
План тренировок на начальном этапе подготовки по фигурному катанию на коньках в предсоревновательный мезоцикл (декабрь) Морозовой Татьяны РИСОТ/6-19-10

## Неделя №1

Содержание занятия (виды подготовки)	Дозировка (в минутах)	Организационно-методические указания
Техническая подготовка:	30	Овладение базовыми двигательными действиями: повороты стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением.
Хореографическая подготовка:	60	Развитие ловкости: Акробатические элементы перекаты вперед-назад.
Общая физическая подготовка:	30	Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки с места.
Специальная физическая подготовка:	15	Развитие равновесия: Упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике: ходьба по линии

# График мезоцикла (декабрь), разделённый на 4 микроцикла

Зависимость часовой нагрузки различных видов подготовки в течении месяца



**Спасибо за внимание!**

