Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Республики Марий Эл «Спортивная школа олимпийского резерва по ледовым видам спорта»

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБУ ДО Республики
Марий Эл «СШОР по ЛВС»
от 01 октября 2023 г. № 97/А

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

Срок реализации программы 5 лет.

г. Йошкар-Ола
2023 год

Пояснительная записка

Ориентирами при составлении программы были основополагающие принципы, положения и методики спортивной тренировки, результаты научных исследований и обобщение передового опыта работы, адаптированные к конкретным условиям функционирования групп.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в физкультурно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала.

Спортивная подготовка детей должна рассматриваться в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств спортсменов. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. В связи с чем, главной задачей спортивной школы является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения спортивными навыками;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

Программа, являясь основным регламентирующим документом, обеспечивает эффективное построение многолетней подготовки детей дошкольного возраста и содействует успешному решению задач их физического воспитания.

Фигурное катание на коньках – это, прежде всего, спорт, и занятие им, как и всяким другим видом спорта, определенным образом воздействует на организм человека, способствуют выработке у него определенных качеств, необходимых в повседневной жизни, учебе и труде.

Цель программы - привлечь максимально возможное число детей дошкольного возраста к занятиям фигурным катанием на коньках, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим

занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- сформировать у детей желание заниматься фигурным катанием на коньках;

- приобрести навыки скольжения на льду, освоение простейших элементов фигурного катания на коньках;

- развитие основных физических качеств;

- содействие эстетическому воспитанию спортсменов;

- формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники фигурного катания на коньках.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке, так и на занятиях на льду. Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований).

Занятия проводятся в спортивном зале (ОФП, хореография) и на искусственном льду. Основной принцип построения программы последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств, при решении конкретных задач и индивидуальный подход к каждому спортсмену. Подготовка проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности и рассчитана на воспитание спортсменов в возрасте от 3 до 14 лет. В программе предусмотрено воспитание юных спортсменов на физкультурно-оздоровительном (предварительном) этапе подготовки.

I. Нормативная часть.

Основная суть построение годичного цикла подготовки сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам.

Физкультурно-оздоровительный (предварительный) этап (ФО). В физкультурно-оздоровительные группы принимаются желающие заниматься оздоровительно-физическими упражнениями и фигурным катанием на коньках и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст для зачисления, минимальное количество спортсменов в группе и максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю для физкультурно-оздоровительного этапа (Таблица №1)

Таблица №1

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество спортсменов в группе (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (часов)
Физкультурно-оздоровительный	весь период	3	15	4

Численный состав спортсменов, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера за работу в физкультурно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав физкультурно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Особенность этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. В группах предварительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств и знакомство с основами техники фигурного катания.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Утверждение здорового образа жизни.

5. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.

6. Воспитание трудолюбия.

7.Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости).

8.Отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Для решения поставленных задач на занятиях в физкультурно-оздоровительных группах применяются: средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Также необходимо научиться выполнять комплекс упражнений на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки, многократные тройки;спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы с опорной фазой (подскоки, перепрыгивания через препятствия); подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер в 1 оборот.

Тренировочный процесс в физкультурно-оздоровительной группе планируется как один подготовительный период (Таблица №2).

Таблица №2

Объем тренировочной нагрузки

№ п/п	Разделы подготовки	Физкультурно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка, час	38
2.	Специальная физическая подготовка, час	38
3.	Техническая (ледовая) подготовка, час	76
4.	Медицинское обследование, кол-во	2
Итого часов		**152**

План составлен с расчетом 38 недели занятий непосредственно в условиях учреждения.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки (Таблица №3).

Таблица №3

Разделы подготовки	Процентное соотношение (%)
Общая физическая подготовка	20 - 30
Специальная физическая подготовка	20 - 30
Техническая (ледовая) подготовка	45 - 55

Основные показатели выполнения программных требований на физкультурно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава спортсменов, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

II. Методическая часть

2.1 Воспитательная работа и психологическая подготовка

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких, как коллективизм, честность, дисциплинированность и трудолюбие. 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, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью метода убеждения, который должен быть доказательным.

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

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.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. 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 спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, 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 являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

2.2. Особенности методики тренировочной работы в физкультрно-оздоровительной группе

Основной формой тренировочной работы в физкульторно-оздоровительной группе является групповое занятие в зале, на спортивной площадке, на льду. При организации и проведении занятий необходимо учитывать возраст занимающихся, их индивидуальные особенности.

Когда юный фигурист приступает к занятиям на льду, целесообразно дать ему походить по хорошо утоптанному снегу вперед, назад, в стороны, сделать приседания на месте для того, чтобы обрести уверенность. С первых же шагов на льду самое пристальное внимание должно быть уделено осанке фигуриста, так как первые попытки часто приводят к падениям. Необходимо, чтобы внимание занимающихся было обращено на поддержание рационального положения тела, предотвращающее травмы. Ноги должны

быть согнуты, руки слегка вытянуты вперед. При этом недопустимо акцентировать внимание на самом факте падения. Фигуриста с первых же шагов необходимо готовить к четкому и стабильному выполнению элементов, а не к «спасительному» падению при ощущении малейшего неудобства.

Изучение основ фигурного катания должно осуществляться в последовательности, предусматривающей одновременное изучение упражнений со скольжением вперед и назад, включением в каждую тренировку упражнений из различных групп движений.

Чрезвычайно важно использование в процессе тренировки игрового метода. Посредством игр, в которых должны присутствовать изучаемые элементы, совершенствуются навыки катания на коньках, воспитывается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость. Ниже дается описание нескольких простых игр.

Эстафетный бег на коньках. Группа делится на несколько команд в зависимости от количества занимающихся. Ребята бегут до условного места. Выигрывает команда, быстрее всех преодолевшая расстояние.

Эстафетный бег можно усложнить по мере освоения программного материала ходами скольжения вперед, назад, прыжками через препятствия. Здесь также можно рекомендовать бег по прямой на скорость, задание с усложнением: первая половина расстояния — скольжение вперед, вторая — скольжение назад.

«Слалом» (разновидность эстафетного бега). Каждый участник команды должен объехать флажки с правой и с левой стороны поочередно. Эти флажки расставляются перед каждой командой. Целесообразно чередовать бег вперед, назад, шаги.

На льду можно проводить игры, составленные из регламентированных двигательных действий, являющиеся упрощенным вариантом круговой тренировки, так называемой цепочки. Занимающиеся должны выполнить обусловленные заранее задания в определенной последовательности в обозначенных местах ледяной площадки. Упражнения выполняются от ориентира до ориентира. Вот примерный перечень таких заданий: дуги вперед-наружу, фонарики, змейка, прыжок с двух ног на две в скольжении вперед, вращение на двух ногах с небольшого разбега, остановка (любым способом).

Лучше, если выполнение игровых заданий осуществляется поточным способом, чтобы повысить плотность тренировок.

В начальном периоде целесообразно соблюдать принцип симметричного исполнения упражнений. Фигурист должен стремиться

делать попытки выполнять основные упражнения в обе стороны как на левой, так и на правой ноге. Соблюдение этого правила способствует равномерному и разностороннему физическому развитию фигуриста. Соблюдая принцип симметричности, можно легко и естественно разделить фигуристов с правым и левым вращением.

Существенное значение имеют оптимальные интервалы отдыха между упражнениями. При их отсутствии могут возникнуть переутомления, что отрицательно влияет на развитие организма.

Важным моментом в физкультурно-оздоровительной группе является постоянный тренерский и врачебный контроль, а также текущая оценка успеваемости. Это позволяет занимающимся судить о росте своего мастерства от занятия к занятию.

Необходимо подчеркнуть особо важную роль тренера в подготовке и воспитании начинающих фигуристов. От его повседневной вдумчивой работы во многом зависит не только успешное овладение основами фигурного катания, но и формирование личности начинающего фигуриста.

2.3. Режим работы и содержание обучения

Наряду с тренировками по общей и специальной физической, хореографической и другими видами подготовки наиболее важное место для новичков имеет специальная техническая (ледовая) подготовка.

Обучение катанию на коньках. Оно начинается с ходьбы по льду, овладения равновесием. Далее новичков знакомят с двумя видами скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге. Скольжение вперед по прямой выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остается след, похожий на рисунок елочки. Характерными ошибками в этом упражнении являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т. д.

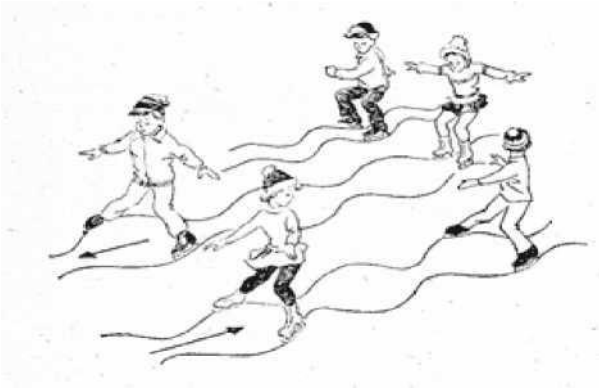

Рис. 1. Упражнения начинающих фигуристов на льду

Скольжение по дуге является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе. В качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах — змейку (рис. 1). При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение.

Другим эффективным упражнением является так называемый *фонарик* в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног.

К числу движений, вызывающих определенные трудности у новичков, относятся *толчки.* Для овладения ими рекомендуются: имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет (рис. 2), а также отталкивание от бортика в двух опорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения. Овладению правильным толчком способствует упражнение

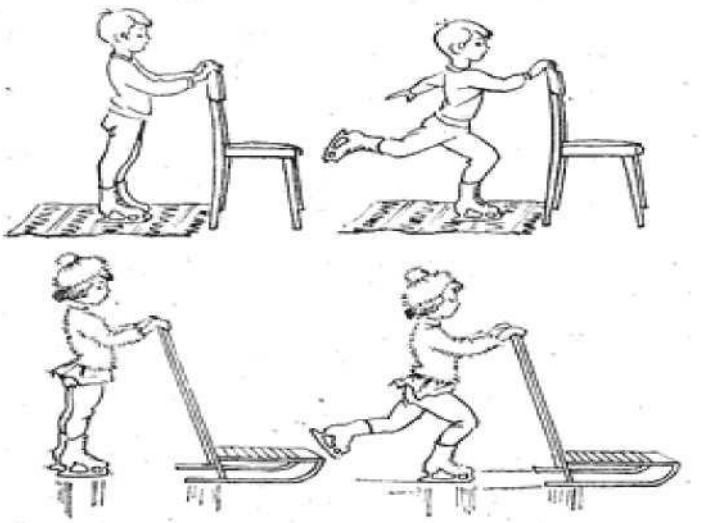

Рис. 2. Упражнения для обучения скольжению

«самокат», при котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в стороны.

Обучение остановкам является важной частью программы для новичков. Различают остановки в двухопорном и одноопорном положении. Наиболее простой является Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящейся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног перпендикулярно к направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре конька, другая — на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения.

Рис. 3. Различные способы торможения

Распространенными видами торможения являются остановки; способами «полуплуг», «плуг», ребром конька в одноопорном положении (рис. 3). При торможении первым способом занимающийся выносит ногу вперед, разворачивает стопу поперек движения. Торможение осуществляется давлением на внутреннее, ребро конька. В момент выполнения торможения ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая.

Способ «плуг» по своей технике схож с торможением «полуплуг». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими коньками. В момент торможения занимающийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра.

Остановка ребром конька в одноопорном положении сложна для новичков. Это объясняется необходимостью выполнить плавный переход от скольжения к торможению. Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «полуплуг». Указанные способы остановок применяются при выполнении скольжения вперед. Встречающиеся в практике способы торможения — носком, пяточной частью — неправильны, часто приводят к нежелательным навыкам. Так, например, использование носковой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является грубой ошибкой и противоречит правилам. Торможение пяточной частью конька

в большинстве случаев не эстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного торможения ребрами конька.

Чтобы *остановиться при скольжении назад,* занимающийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

Дуги. Подготовка к исполнению обязательных фигур связана в первую очередь со скольжением по дугам, кривизна которых соответствует кривизне обязательных фигур, скольжением по спиралям и кривым, близким к окружности. Юных фигуристов нужно ознакомить с понятием о продольной и поперечной осях фигуры, линиях «коридора» и другими характеристиками геометрии обязательных фигур. Хорошо, если скольжение по дугам выполняется с различными положениями рук и свободной ноги.

Перетяжки. Овладение перетяжками, начинается с имитации на месте с помощью тренера. Затем исполняются змейки на двух ногах, кривизна которых соответствует кривизне перетяжки. Хорошо, если на льду есть ориентиры: комочки снега, фишки, флажки. В дальнейшем переходят к имитации перетяжки при скольжении с помощью тренера и без него.

Тройки. Это наиболее простые повороты. Имитация тройки на месте, в движении с фиксацией положения тела до и после выполнения тройки относится к начальному этапу разучивания. Выполнение тройки как элемента произвольного катания способствует быстрому ее овладению.

Для подготовки к исполнению петлевых фигур скользят по маленьким полуокружностям и окружностям, близким по размеру росту юного фигуриста.

Шаги. Наиболее распространенной разновидностью шагов является перебежка. Упражнение служит хорошим средством для набора скорости скольжения, является связующим элементом в программе. Первые попытки выполнения упражнения иногда приводят к ошибкам. К ним в первую очередь относятся толчки носком и вертикальные перемещения туловища. Упрощенным вариантом перебежки является перебежка, выполненная с двух опорным скольжением на четыре счета. К простейшим шагам относятся: беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, а также серии других шагов. Комбинации этих элементов необходимо постоянно усложнять, подбирая те из них, которые способствуют овладению выраженной реберностью скольжения, заставляют скользить по крутым дугам разной конфигурации.

Спирали. Для овладения ими рекомендуются скольжение на двух ногах с переходом в циркуль вперед - внутрь и назад - внутрь, полуласточки, скольжение в приседе, пистолетик, ласточки, кораблик на согнутых ногах.

Вращения. Разучивание этих важных элементов начинается с простых вращений, выполняемых на двух ногах с места и затем с небольшого разбега из положения выпада. Основное внимание должно быть уделено обучению центрованности и скорости вращения. В дальнейшем из вращения на двух ногах переходят к вращению на одной: левой и правой.

Прыжки. Разучиванию этой важнейшей группы движений предшествуют простейшие прыжковые упражнения: подскоки на месте, в движении, попрямой, перепрыгивание с одной ноги на другую, прыжки через снежный валик. Далее следуют прыжки на двух ногах вполоборота, вполоборота с двух ног на одну, серии этих прыжков («блинчики»). Рекомендуются прыжки с бортика (высота 10—20 см) с двух ног на одну, прыжки с бортика вполоборота с двух ног на одну, подскоки разных видов. Овладению прыжками с большим числом оборотов способствуют: прыжки на двух ногах в один оборот, выполняемые из скольжения вперед и назад, перекидной «козлик», сальхов с двухшажного подхода, полуфлип.

Расположение элементов на площадке. С первых шагов на льду необходимо изучать различные формы разбега к прыжкам, разнообразные подходы к вращениям. Умение располагать шаги, спирали, прыжки и вращения на площадке очень важно для фигуристов любой квалификации. Обязательной частью занятий с начинающими должно быть объяснение основных правил расположения элементов на площадке, их ориентации по отношению к судейскому бортику.

Формирование эстетических основ связано в первую очередь с обучением исполнению элементов под счет, метроном, музыкальное сопровождение с четко выраженным ритмом, а затем с более сложным. Другая сторона этого процесса — овладение комплексом основных хореографических упражнений в зале и на льду.

3. Перечень информационного обеспечения

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 Всеволжского р-на, 2003.

2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2004.

3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994.-253с.

4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989.-186с.

5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов - одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975.

6. Горбунова Г.М., Гришина. М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод.письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969.-248с.

7. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.

8. Коган А.И. Оценка перспектвности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984.-115с.

9. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001.

10. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.

11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000.-153с.

12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994.-125с.

13. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990.-135с.

14. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ.и спорта. Минск, 1986.-265с.

15. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигу4ристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989.

16. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991. ФиС.

17. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985.-254с.

18. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976.

19. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.

20. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004.

21. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004.

22. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003.

23. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983.-135с.

24. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987.

25. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001.

26. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебнотренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.

27. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. нонф.), Минск, 1986.

28. Тихомиров А.К. Методическа оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод.рекомендации. М., 1983.

29. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.

30. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1.About Levels and Testing. /http://www/sk8tuff/com/
2.An Introduction to Figure Skating. /http://www.webcom.com/dnkort/.
3.Basic Test Program. United States Figure Skating Association.
4.CFSA - USFSA Equivalents. DnKorte@aol.com
5.Communication (from No. 1207 -2003 - 2005. - New Judging System)
6.Competitive Figure Skating A Parent's Gude Robert S. Ogilvie 1817
7.International Figure Skating. // Canada, U.S.A. vol. 7 * 2 - 2001.
8.General Notes - MIF Tests./http://www.webcom.com/dnkort/.
9.Skatecanada@skatecanada.ca - 2003.
10. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004
11. Special Regulations ice dancing. International Skating Union, 2004
12. USFSA Basic Skills.