|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3. **Начальные этапы развития фк в России.**  Создание клуба в СПб в 1865 году. Юсуповцы сыграли большую роль в развитии фк в России. Лебедев победил на соревно-ваниях уже в 1838 г. Лондон 1908 год Панин – ОЧ. 1914 год первый искусств. каток в помещении кинотеатра «Аква-риум» (3 мес.). В СССР – парк им. Дзержинского. В довоенное время фк не пользовалось попу-лярностью. Увлекались лишь в немногих городах, кроме Москвы и Петербурга. В 1919 г ледовые площадки в Петроп.крепости и Детском Селе. 1920 первое в СССР соревнование по фк на катке бывшего ипподрома Семе-новского плаца. 1923 первый чемпионат Москвы. 1935 год Панин открыл отделение фк. Он создал первый в мире уч-к, где изложил основы техники, поста-новочные, воспитательные аспе-кты тренировки и соревнований фигуристов. Переломными в раз-витии фк стали 50-е годы. В 1947 г СССР вступил в ИСУ. В 1956 наши спортсмены впервые вышли на европейский лед в Париже. Первыми дорогу к пьедесталу проложили ленинг-радцы Инна и Станислав Жук, которые в 1958-60 были серебр. призерами. Роднина-Уланов 69-72 г завоевали «все золото мира», 72 ОЧ в Саппоро, Роднина Зайцев 76, 80 ОЧ.  **Содержание психологической подготовки фигуриста.**  В психологическую подготовку входят морально-волевая и совершенствование психических возможностей фигуриста.  Двигательное представление – это психический вопрос, в результате которого в сознании спортсмена возникает образ какого-либо конкретного двига-тельного действия: прыжка, вращения, дорожки шагов. Дви-гательные представления выпол-няют следующие ф-ции: 1. Прог-раммирующая – после показа уп-ражнения возникает образ того, что и как ему надо делать. 2. Регулирующая – образ двиг. де-йствия становится эталоном. 3. Тренирующая – идеомоторная тренировка (мысленное выполне-ние упр-я сказывается на повы-шении точности движений).  Чувство конька, ритм элемента, определение пространства.  **Базовые эл-ты фк. Петля.**  Петля – это поворот, выполня-емый без смены направления, фронта скольжения и ребра конька. Вперед наружу, вперед внутрь, назад наружу, назад внутрь.  Механизм выполнения закл-ся в резком увеличении угловой ско-рости вращения в первой ее половине и уменьшения во вто-рой половине. Увеличение угло-вой скорости достигается приб-лижением свободной ноги и рук к продольной оси тела при по-вороте плечевого пояса и таза относительно опорной ноги. Для завершения петли необходимо увеличить линейную скорость движения конька. Это осущ-ся разгибанием опорной ноги с одновременным махом свободной, направленной вперед-вверх. | 5. **Катание на коньках как средство передвижения. Игры и забавы. Формир-е основных групп движений.**  **Психологическая подготовка к соревнованиям.**  Цель – формирование у спортс-мена такого психического сос-тояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации в соревновании максимально воз-можного результата.  Психологич. подготовка к старту: 1. Самоконтроль. Пере-ключение внимания и отвлечение от мыслей об исходе соревно-вания. Самоободрение при неу-веренности в своих силах. Самоубеждение – спортсмен до-казывает себе, что он показать запланированный результат. Самоприказы типа «спокойно!», «возьми себя в руки!» в моме-нты высокой степени эмоц-го возбуждения или подавленности перед стартом. 2. Произвольное расслабление мышц. Управление дыханием. Управление поведе-нием – сдерживание р-ций на воздействия извне, умение упр-авлять быстротой, аплитудой и плавностью движений, ритмом. Использование разминки для регуляции эмоционального сос-тояния. 3. Самовнушение.  **Шаги. Классификация, техника.**  Шаги – комбинации толчков, дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист пере-мещ-ся по площадке. Различают шаги, выполняемые на одной ноге с переходом на другую и на двух ногах. Дорожка м.б. по прямой, по кругу, по серпанти-ну. Различают шаги тройкой, скобкой, крюком, выкрюком, петлей, на зубцах и др.  Перебежка – простейшая разно-видность шагов. После овладе-ния перебежками вперед и назад можно приступать к разучиванию шагов с поворотами. Простейшими считаются шаги, в которых основной поворот – тройка. Эти шаги удобны для увеличения скорости скольже-ния. Наряду с шагами на ребрах существую шаги на зубцах. Обычно включаются в комбина-ции, чтобы подчеркнуть хара-ктерные моменты музыки. В ком-бинациях следует чередовать шаги, позволяющие увеличивать скорость движения, с шагами, в которых эта возможность выра-жена слабее. | 7. **Панин и его вклад в развитие отечеств фк.**  1902-1903 – чемпион России. 1908 – ОЧ. Основатель современной теории по фк. Ему была присвоена степень кандидата педагогических наук. Создал первый в мире фундаментальный учебник, в котором изложил практически все основные технические, постановочные, воспитательные аспекты тренировки и соревнований фигуристов. Сконструировал свою модель конька, которая будучи модернизированной, остается и по сей день на вооружении у фигуристов. 1935 – открыл отделение фк в Ленинградском институте им. Лесгафта. 1940 – звание заслуженного мастера спорта. Вел активную работу по организации массового фк.  **Круговая тренировка, ее использ-е в подготовке фиг-та.**  **Вращения. Классиф-ция. Техника и методика обучения «волчку».**  **Вращение** – длительное враща-тельное движение вокруг верти-кальной оси без заметного пе-ремещения в точке опоры. Классификация: по направлению вращения; по позе вращения (стоя, в волчке, в ласточке, заклон); по степени сложности (простые, сложные); на одной и двух ногах.  Вращение состоит из: 1. Подход – осущ-ся с целью набора ско-рости, выполнения приготовле-ния к вращению. 2. Въезд. Цель – придание телу устойчивого вращения. Конек оставляет на льду линию с плавно меняющейся кривизной. Движение выполня-ется на согнутой ноге. Исполь-зуется круговое маховое дви-жение и толчок ноги при пере-ходе с дуги подхода на въезд-ную дугу. 3. Вра-щение. Важны-ми явл-ся точность позы, ста-бильное положение оси и центра вращения, сохранение осанки. Вращение в волчке происходит на передней трети конька. В начале вращения допустимо лег-кое касание льда зубцами. Наи-более частая ошибка – падение назад. Чтобы избежать этого – свободную ногу и руки вытянуть вперед. 4. Выезд осущ-ся за счет разгруппировки, что поз-воляет уменьшить скорость вра-щения. Разгруппировка сопро-вождается небольшим сгибанием опорной ноги. | 8. **Устройство и оборудование ледовой площадки. Подготовка и уход за льдом.**  Катки бывают естественные (на прудах, озерах), наливные (в парке) и искусственные. Разме-ры катка – 30х60 искусств., 40х70 естественный. Каток д.б. хорошо освещен. Освещение лам-повое и прожекторное. Сила освещ-я 50-100 люкс. Заливают, когда почва замерзнет на 2 см и t -2. Шланг держат под углом 45 градусов (способ дождева-ния). Шлифуют горячей водой. Искусств. лед заливают специа-льные комбайны, изготовленные на базе автомобиля. Комбайн срезает специальным ножом тонкий слой льда и наливает слой горячей воды. Можно испо-льзовать бочки с водой с отве-рстиями для разбрызгивания и полосой толстой ткани для сглаживания неровностей.  **Физ. кач-ва фигуриста. Сила. Определение. Методика разв-я.**  Сила способность человека про-тивостоять сопротивлению и преодолевать его за счет мы-шечных напряжений. Силовые способности зависят от физиол. поперечника мышц (соотношения разнлич. мыш. волокон разных видов). Виды силовых способ-й: 1. Максимальная сила – наивыс-шие возможности при максималь-ном произвольном мышечном сок-ращении. 2. Взрывная сила – способность преодолевать соп-ротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. 3. Сило-вая выносливость – способность длительное время поддерживать оптимальные хар-ки движений. Выделяют собственно силовые (в статич. режиме и медленных движениях) и скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях).  Для юных фиг-ов основную роль играет прочность мышц стопы. Разбег и отталкивание в прыж-ках м.б. выполнены при доста-точном развитии скор-силовых качеств мышц ног. Важную роль для вращения имеет активная работа мышц, скручивающих ту-ловище. В полет –мышцы спины и брюшного пресса. В фк воспиты-вают силу методом максимальных усилий. Для сп-ов более низкой квалификации – метод повторных усилий (работа с непредельным отягощением).  **Вращения. Классиф-я. Техника и метод. обучения «либеле».**  **Вращение** – длительное враща-тельное движение вокруг верти-кальной оси без заметного пе-ремещения в точке опоры. Классификация: по направлению вращения; по позе вращения (стоя, в волчке, в ласточке, заклон); по степени сложности (простые, сложные); на одной и двух ногах.  Вращение состоит из: 1. Подход – осущ-ся с целью набора ско-рости, выполнения приготовле-ния к вращению. 2. Въезд. Цель – придание телу устойчивого вращения. Конек оставляет на льду линию с плавно меняющейся кривизной. Движение выполня-ется на согнутой ноге. Исполь-зуется толчок ноги при пере-ходе с дуги подхода на въезд-ную дугу. Маховое движение при вращении в ласточке не всегда эффективно, тк.к может привес-ти к выведению свободной ноги вперед. 3. Вращение. Важными явл-ся точность позы, стабиль-ное положение оси и центра вращения, сохранение осанки. В ласточке необходимо вращаться на плоскости конька, не каса-ясь льда зубцами. Начинающие фигур-ты часто теряют равно-весие уже в начале вращения, т.у. чрезмерно перемещают центр тяжести тела вперед. Чтобы этого избежать, надо оттягивать свободную ногу назад. 4. Выезд осущ-ся за счет разгруппировки, что поз-воляет уменьшить скорость вра-щения. Разгруппировка сопро-вождается небольшим сгибанием опорной ноги. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9. Гигиенические требования и обеспечение безопасности при занятиях фк.**  Катки бывают естественные (на прудах, озерах), наливные (в парке) и искусственные. Разме-ы катка – 30х60 искусств., 40х70 естественный. Каток д.б. хорошо освещен. Освещение ламповое и прожекторное. Сила освещ-я 50-100 люкс. Заливают, когда почва замерзнет на 2 см и t -2. Катки на водоемах – толщина льда при t не выше -10 градусов для выхода одного человека не < 7 см, группы – 18 см, машины – 35 см. Надо иметь инвентарь для спасения утопающих (доски, веревку, лестницу). На открытых площа-ках t воздуха без ветра до -18-20, с ветром до -8-10.  Меры безопасности: требование к одежде, метеорологические условия, требования ко льду, освещенности, оборудованию вспомогательных помещений, нормы загрузки катка, психо-ого-педагогические причины травматизма и их устранение.  **Физ. качества фиг-та. Выносли-вость. Определ, методика разв.**  Выносливость – способность противостоять утомлению в какой-либо деят-ти. Утомление м.б. умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. Критерием вынос-ти явл-ся вре-мя, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деят-ти. Вынос-ливость по отношению к какой-либо деят-ти наз-ся специаль-ной. Бывает локальная и общая. Для воспитания общей выносл-ти – метод равномерного упр-я. Работа с ЧСС < 130 уд/мин не приводит к увеличению аэробных возможностей орг-ма. При вос-питании анаэробных возможнос-тей, используют интервальный метод. Длит-ть 30 сек – 2 мин, 3-4 серии. Пауза между сериями снижается от 5 мин до 2.  **Вращения. Классиф-я. Техника и метод. обучения «заклону».**  **Вращение** – длительное враща-тельное движение вокруг верти-кальной оси без заметного пе-ремещения в точке опоры. Классификация: по направлению вращения; по позе вращения (стоя, в волчке, в ласточке, заклон); по степени сложности (простые, сложные); на одной и двух ногах.  Вращение состоит из: 1. Подход – осущ-ся с целью набора ско-рости, выполнения приготовле-ния к вращению. 2. Въезд. Цель – придание телу устойчивого вращения. Конек оставляет на льду линию с плавно меняющейся кривизной. Движение выполня-ется на согнутой ноге. 3. Вра-щение. Важными явл-ся точность позы, стабильное положение оси и центра вращения, сохранение осанки. 4. Выезд осущ-ся за счет разгруппировки, что поз-воляет уменьшить скорость вра-щения. Разгруппировка сопро-вождается небольшим сгибанием опорной ноги.  Заклоны выполняют со значите-льным прогибом назад или в сторону с откинутой головой. Это усложняет пространственную ориентировку, вызывает наруше-ние координации движений, мо-жет сопровождаться головокру-жением. Положение заклона при-нимают после начала вращения. Может сопровождаться различным положением рук. | 14. **Основные эл-ты фк. Хар-ка. Терминология.**  **Дуга** – скольжение по кривой окр-ти, без изм. фронта и направления дв-я. **Перетяжка** – смена направления скольжения. **Тройка** – положит. поворот со сменой фронтов скольжения. **Скобка** – отрицат-й поворот со сменой фронтов скольжения. **Петля** – поворот, выполняемый без смены направл-я, фронта скольжения и ребра конька. **Крюк** – отриц. поворот со сме-ной фронта и направл-я сколь-жения. **Выкрюк** – положит. пово-рот со сменой фронта и напр. скольжения.  Опорная нога – на которой ско-льзит ф-т. Свободная нога – не касается льда. Смена направле-ния – переход от скольжения вправо к скольжению влево или наоборот. Смена фронта – пере-ход от скольж. вперед к ско-льж. назад или наоборот. Скру-чивание туловища – поворот ве-рхней части по отношению к ни-жней по продольной оси. Поло-жит. направл. – скручивание туловища по напр. в сторону закручивания дуги, отрицат-ое –в сторону, противоп. закруч-ю  **Правила соревнований. Опреде-ление победителей.**  На чемпионатах ISU исп-ся эле-ктронная система ввода и демо-нстрации оценок. Судейские оценки не могут быть изменены без положительного решения Ре-фери. По завершении выступле-ний каждой из Команд, на табло должны демонстрироваться Суде-йские оценки. Объявление оце-нок вслух – необязательно. Во время Произв-го катания, долж-ны демонстр-ся места каждой команды в Короткой программе, Произвольном катании и Оконча-тельный результат. Подсчет результатов может произв-ся с использованием Калькуляционных Форм или электр-го компьютера. При использовании Калькуляци-онных Форм, обязанностью Орг. Комитета является обеспечение соревнований двумя опытными секретарями, которые ответст-венны за ручной подсчет резу-льтатов. По окончании каждого из видов Соревнований должно быть определено место, занятое каждой из участвовавших Команд  Для каждой Команды д.б. сде-лано прямое сравнение резуль-татов со всеми остальными Командами. Это сравнение дела-ется по всем Судьям, сравнивая окончательные суммы баллов. Наивысшая сумма баллов у Судьи засчитывается как «Судья в пользу» и присуждается два (2) «очка в пользу». Команда, по-лучившая максим-е количество «сравнительных очков», занима-ет 1 место; второе количество – 2, и т.д.  Если две или более Команд набирают одинаковое количество «сравнительных очков», высшее место занимает Команда с наи-больш.суммой «очков в пользу».  Если не определить место, Ко-манды объявляются поделившими это место. Если две Команды делят 1 место, то следующее, будет 3 (а не 2).  **Прыжок Риттбергер. Техника, МО**  Петля – реберный прыжок без перемены ноги с положительным направл-м. Выполн-ся аналогич-но петле назад-наружу. Обучение рек-ся начинать с ра-зучивания петлевого шага. Сле-дить, чтобы свободная нога на-х-сь перед толчковой в скреще-нном положении. Наиболее прос-той подход – тройка вперед-наружу – назад-внутрь с поста-новкой толчковой ноги на ход назад-наружу. Рука, одноимен-ная толчковой ноге, отведена наза, голова по ходу.  Начальное вращение достигается вращением верхней части тела. | 15. **Крепление коньков к ботинкам. Способы заточки.**  Лезвие приваривается к двум пластинам с отверстиями, через которые конек крепится к ботинку. Коньки для танцев – укороченная пятка, более тон-кое лезвие, меньше зубец. Кри-визна полоза в передней части наибольшая, в задней – наиме-ньшая, средняя часть самая плоская. Для точки используют станки 2-х типов – поперечной и продольной точки. На станке поперечной точки удобно испра-влять и уточнять кривую полоза конька, после нее необходима значительная шлифовка. Станки продольной точки позволяют вытачивать канавки практически любой глубины и конфигурации. Диаметр канавки 30-35 мм, для танцев 25-30 мм.  **Правила соревнований. Состав судейской коллегии.**  Рефери; Ассистент Рефери; Ассистент Рефери у льда; Нече-тное количество Судей, не ме-ньше пяти (5) и не больше девяти (9); Запасной Судья.  Запасной Судья оценивает соревнование независимо, испо-льзуя закрытое судейство, и должен быть готов в любое вре-мя заменить любого Судью, ко-торый не может по любым при-чинам продолжать судить далее.  Зап. судья должен находиться рядом с другими Судьями, но не должен разговаривать с ними, вводить свои оценки отдельно. В случае невозможности выпол-нения своих обязанностей одним из официальных Судей, он заме-щает этого Судью и занимает его место в бригаде Судей. Оценки замененного Судьи на момент замены записаны (зане-сены в компьютер) и использ-ся для подсчета результатов, а оценки Запасного Судьи начи-нают использ-ся с момента за-мены и до конца Соревнований.  Ассистент Рефери у льда должен находиться на уровне льда и недалеко от выхода на лед с целью наблюдения за состоянием ледовой площадки.  Судьи должны быть расположены в центре или в его близи вдоль длинной оси катка с целью наилучшего наблюдения за выступлениями.  **Прыжок Тулуп. Техника и МО.**  Тулуп – это носковый прыжок с переменой ноги и положительным направлением движения. Толчок выполн-ся после поворота трой-кой вперед-внуть-назад наружу, затем следует постановка носка конька толчковой ноги назад в направлении общего движения. Для толчка используют также троечный переход вперед-нару-жу. Первый способ предпочтите-льней при выполнении максима-льного числа оборотов, второй способ обеспечивает более устойчивое выполнение толчка. В конечный момент толчка – стопорящее движение коньком толчковой ноги. Распространенная ошибка – чрезмерное скрещенное сзади положение толчковой ноги в начале отталкивания. В каче-стве вспомогательного упр-я целесообразно включать в тре-нировки последовательное выпо-лнение троек вперед-внутрь-назад наружу. | 16. **Виды спорт. соревнований.**  **Методика обучения фк детей дошкольного возраста.**  Упр. на мышечную силу для детей 4-6 лет лучше выполнять сидя или лежа на полу, исполь-зовать многоскоки, упр-я со скакалкой. Имитация упр: пры-жки на месте с имитацией выез-да, комбинации прыжков (пере-кидной-перек.-луоп), ласточка, пистолетик.  Задача 1 года обучения – нау-чить владеть коньком (скользи-ть, посадка, жим). Средства: упр. на 2 ногах (фонарики, змейки, приседания), подскоки, перепрыгивание через препятст-вие, старты и торможения, ду-ги, веревочки, перебежки, про-стые спирали, циркуль, простые вращения. Последоват-ть обу-чения: приобрести устойчивое положение на льду без доп. опоры, освоение основной стой-ки фигуриста, приобретение умения скользить на двух но-гах, обучение толчку, приоб-ретение умения скользить на одной ноге реберно.  **Прыжок Флип. Техника и МетОб.**  Флип – носковый прыжок без перемены нги с положительным направление вращения. Обычно выполн-ся после тройки вперед-наружу - назад-внутрь с поста-новкой конька толчковой ноги сзади на зубцы. Перед толчком свободная нога и одноименная рука отведены назад, что обле-гчает последующее вращательное движ-е верхней части тела. К начальному вращению, получен-ному поворотом верхней части тела, добавляется вращение, возникающее вследствие стопо-рящего движения зубцами конька толчковой ноги. Добиваться энергичного разгибания не только толчковой ноги, но и опорной, иначе при приземлении тело наклонится вперед. Может начинаться переступанием с хода вперед-внутрь на ход назад-внутрь. |
| 17. **Физиологич. основы фк. Роль сенсорных систем.**  Свойственны смешанные упр-я, преобладают ациклические дв-я. Различный хар-р прилагаемых усилий требует развития разли-чных физ.качеств. Надо разви-вать статическую и динамичес-кую силу, соверш-ть гибкость, ловкость.  Многочисленные ускорения и за-медления, наклоны и вращения, сложность сохранения равнове-сия на малой площади опоры повышают тонкость анализа по-ложений и перемещений тела и развивают вестибулярный аппа-рат. Повыш-ся мышечно-сустав-ная и тактильная чувствит-ть, точность глазомера, диффере-нцировка слуховых ощущений, способность к комплексному восприятию инф-ции от многих сенс-ых систем (чувство льда).  Исполнение программ относится к зоне субмакс-й мощности. При такой длительности упр-й обра-зование энергии осущ-ся как аэробным, так и анаэробным путем.  Физиолог. изменения в орг-ме определ-ся величиной нагрузки и психологическим напряжением вследствие тех. сложности мно-гих эл-ов, высокой эмоцион-ю.  **Содержание коротких программ парного катания.**  Подкрутка, параллельный прыжок 3 оборота, паралл. дупель, выброс, тодес, 2 вращения со сменой ног (не < 3 позиций), совместное вращение (не < 1 смены ног), поддержка.  **Прыжок Лутц.**  Лутц – носковый прыжок без пе-ремены ноги с отрицат. направ-лением движения. Один из наи-более сложных прыжков. Исх. Положение – скольжение назад-наружу, свободная нога впере-ди, одноименная рука несколько отведена назад. При подготовке к толчку свободную ногу отво-дят рядом с опорной назад, а плечи разворачивают в сторону, противоположную вращению в по-лете. Толчковую ногу ставят на лед на расстоянии 2-3 длин конька сзади опорной ноги. В результате энергичного оттал-кивания обеими ногами ф-т от-рывается ото льда. Первой по-кидает лед опорная нога, затем толчковая. Вращательное дви-жение создается вращением вер-хней части тела и стопорящим движением зубцов конька толч-ковой ноги (поворот туловища нач-ся чуть раньше).  В качестве подводящих упр-й использовать прыжок валлей, в котором ярко выражено враща-тельное движение верхней части туловища. | 18. **Биомеханические основы фк. Скольжение по дуге. Принцип выполнения техники эл-ов фк.**  Задача обучении ф-та – сообще-ние телу движения и овладение искусством управлять движением в процессе скольжения. Качест-во шагов в большой степени опред-ся реберностью скольже-ния. Это возможно только при движении по кривой. Двигат. задача при выполнении вращений – управление приобретенным вращательным движением путем сокращения и расслабления мышц при приближении и удалении звеньев тела от оси вращения. В прыжках разгибание толчковой ноги и маховые дв-я в толчке должны выполняться так, чтобы преобразовать часть энергии скольжения в энергию вращате-льного движения вокруг продо-льной оси и сообщить телу дви-жение вперед-вверх.  Скольжение по дуге в одноопор-ном положении ялв-ся основным режимом движения и характ-ся такими величинами, как ско-рость, ускорение, радиус дуги скольжения, сила инерции, сила давления конька на лед, сила трения.  **Содержание коротких программ одиночного катания.**  Ж: Дупель; каскад; прыжок 3 оборота; Заклон; Комбинированное вращение; прыжок во вращение; спираль; дорожка шагов.  Ж: Дупель; каскад; прыжок 3 или 4 оборота; Заклон; Комбинированное вращение; прыжок во вращение; спираль; дорожка шагов.  **Парное катание. Техника и МО шагам.**  Шаги служат для разбега, сое-динения эл-ов и как элементы программы. Могут вып-ся в те-невом, зеркальном и совместном вар-ах. Особое внимание уде-ляется скатанности партнеров.  На начальном этапе разучивание основ совместного скольжения на льду произв-ся в такой пос-ледовательности: изучение хва-тов, позиций, вступительных шагов, скольжения вперед и назад в различных позичиях, смены позиций, смены направ-ления движения, шагов различ-ной формы. Следующий шаг – имитация вступительных шагов к выполеннию перебежек и комби-наций шагов с различными хва-тами (рука в руки, за плечо, предплечье). Путь движения по ледовой площадке предварите-льно вычерчивают на схеме и дают партнерам объяснения. Имитация движения партнеров производится перед зеркалом для контроля за положением частей тела. Совместное сколь-жение нач-ся с изучения всту-пительных шагов на льду. Перед перебежкой вперед влево это обычно дуги левая вперед-наружу и правая вперед-наружу. После освоения дв-я в одном направл-ии переходят к дв-ю со сменой направления (напр. по 8 или параграфу). Можно услож-нить переводами партнерши из одной позиции в другую. Пара-ллельно изучают переходы из скольжения вперед в скольжение назад.  Изучение основ раздельного скольжения включает формиро-вание навыка контроля друг за другом, способов сохранения равновесия и подстройки при выполнении комбинации шагов. Перед началом выполнения уточ-няется направление каждого шага комбинации, темп и ритм движений. | 19. **Эстетические основы фк.**  В фк нельзя разделять спортив-ное и эстетическое начала. Практическое решение эстетиче-ских задачзакл-ся в совершен-ствов-ии применения средств хореографии и повышении музы-кальной культуры во всех их проявлениях.  Понятие хореография охватывает различные виды танцевального искусства, где художественный образ создается с помощью ус-ловных выразительных движений. Программу фигуриста можно сра-внить с маленьким самостояте-льным спектаклем. Артестичность ф-та иногда мо-жет компенсировать недостатки спортивной стороны, погрешнос-ти техники.  Музыка явл-ся составной частью программы. Она определяет хар-р и темперамент программы. Должно быть гармоничное соче-тание музыки, драматургии, хореографии с искусством вла-дения коньками.  ФК воздействует на зрителей одновременно как спортивное зрелище и как искусство.  **Научно-исследовательская рабо-та в фк. Организация и прове-дение, основные направл-я.**  Этапы: выбор темы, литератур-ные источники, уточнение за-ач, подготовка методики иссле-дования, организация работы, проведение исследований и фик-сация полученных данных, обра-ботка данных, анализ материа-лов и выводы, редактирование, оформление.  Оговаривается актуальность те-мы (представляет научный инте-рес для дальнейшего совершенс-тв-я трен. процесса, в лит-ре данный вопрос освещен недоста-точно, научная новизна).  Методы – наблюдение, экспери-мент, обобщение опыта.  **Парное катание. Техника и МО прыжкам.**  Раздельные прыжки выполн-ся параллельно или последовате-льно. Д.б. одинаковая форма, одновременный момент отталки-вания и приземления. Постоянс-тво интервала в паралл. и дис-танции в последоват. прыжке, стараться сводить их к мини-муму – 1,5м и <. Обычно парт-нерша нах-ся на переднем плане по отношению к судьям, при послед. выполнении она чаще всего прыгает за партнером.  В подкрутках партнер выталки-вает партнершу вверх, и она совершает в воздухе вращение изолированно от партнера. Вращение приобретает за счет усилия партнера и собственной группировки. Подкрутки разли-чают по способу отталкивания партнерши, типу хвата партне-ров, исходному положению, кол-ву оборотов. Название подкру-тки опред-ся способом оттал-кивания партнерши (подкрутка лутц-шпагат).  Выбросы – подкрутки, в которых партнер не ловит партнершу во время приземления. Они также получают название по способу отталкивания партнерши (выброс Акселем-кауфман, выброс петлей). | 20. **Организация массовых праздников и показат. выступл.**  Проведение праздников и пок. выст. обычно привлекает боль-шое кол-во зрителей, что спо-собствует популяризации фк. «Новогодняя елка», «8 марта». Основу праздника составляют соревновательные упражнения, аттракционы на льду, показа-тельные выст-я лучших фиг-ов. Для проведения праздника соз-дается орг комитет из родите-лей и детей старшего возраста. Украшается каток, готовятся костюмы, маски. Хорошо, если праздник носит карнавальный хар-р. Программа праздника утвержд-ся заранее. Афиши с указанием сроков и места проведения. В празднике можно исп-ть скольжение с различными перестроениями, пантомимы, от-гадывание загадок, одиночные и групповые номера, конкурсы, игры на льду. Игры д.б. досту-пны всем и включать в себя не только простое катание, но и простейшие элементы фк.  **Учет тренировочных нагрузок.**  Нагрузка – определенная велич-ина воздействия физ. упр-й на организм человека. Классифиц-ся: 1. По хар-ру – тренировоч-ные, совревнов-ые, специфич., неспецифич. 2. По величине – малые, средние (околопред.), значительные, большие. 3. По направленности – по развитию отдельных физ. качеств или их комп-в, на совершенств-е коор-динационной структуры дв-й. 4. По психической напряж-ти – бо-лее и менее напряженные.  Внешняя сторона нагрузки м.б. представлена показателями суммарного объема работы (в часах, км, кол-ве эл-ов). Интенсивность – кол-во работы единицу времени. Показатели – темп дв-й, скорость выполне-ния, время преодоления диста-нции, плотность выполнения упр-й в занятиях.  Внутр. сторона нагрузки отра-жается в р-ции организма на эту нагрузку. Соотношение внешн. и внутр. нагрузки изме-н-ся в зависимости от уровня классификации, подготовленнос-ти, функц-го состояния сп-на.  Регистрация: метод магнитофон. Записи,метод визуального наб-людения. Задачи анализа трен. нагрузок: выявление динамики основных параметров трениро-вочной нагрузки (время заня-тия, общее кол-во эл-ов, сум-марная сложность эл-в, интен-сивность нагрузки) в 1 заня-тии, недельном, месячном и го-дичном циклах; опред-е взаи-мосвязи основных параметров нагрузки индивидуально для каждого сп-на.  **Парное катание. Техника и МО поддержкам.**  Поддержка – совместное движе-ние, при котором партнер, ис-пользуя прыжок партнерши, под-ниает ее выше уровня плечевого пояса за руки, под мышку, за талию или бедра. Различаются по исх. взаимному положению партнеров (бок о бок, друг за другом, друг против друга), хвату в начальной стадии под-ъема, способу отталкивания партнерши ото льда, положению партнерши в упоре, способу спуска, положению партнеров при приземлении, пол кол-ву поворотов партнера. Одна или обе руки партнеров в зав-ти от вида поддержки должны быть вытянуты.  Вначале специальная силовая подготовка обоих партнеров. Развивать силу мышц рук, пле-чевого пояса, брюшного пресса и спины. Начинать обучение в зале с поддержек хватом за та-лию, под мышку, без поворотов партнера и с простейшим поло-жением партнерши. Для облегче-ния исп-ть помощь тренера, подъем с возвышения, лонжу. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21. **Группы эл-ов одиночного катания. Определение, хар-ка.**  Шаги – это комбинации толчков, дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых ф-ты перемеща-ются по площадке. Соединяют все эл-ты программы в единое целое и выполняются в различ-ных скоростных режимах. Разли-чают шаги, выполняемые на 1 ноге с переходом на другую и на 2 ногах.  Спирали – эл-ты, при выполне-нии которых на льду остается след в виде линии с плавно ме-няющейся кривизной. Различают ласточку, кораблик, циркуль и др.  Вращения. Опорные вращения – пируэты. Длительное вращатель-ное движение тела вокруг вер-тикальной оси. Вперед и назад. Пируэты стоя, в приседе, в положении ласточка, заклоны.  Прыжки во вращение – прыжки, в которых вращение продолжается после приземления. Главная за-дача – большая высота полета и быстрое устойчивое вращение после приземления. Различают с приземление и вращением на толчковой ноге и с приземле-нием на маховую ногу. Так же классиф-т по положению тела во вращении.  Прыжки многооборотные – прыжки с вращением тела в полете и выездом после приземления. Главная задача – достижение наибольшего числа оборотов. Делятся на реберные и носко-вые, с отрицат. и положит. направлением вращения.  **Виды педагогич. и врачебного контроля в спорт. тренировке.**  Поэтапный контроль. Задачи – определение изменения состоя-ния спортсмена под воздейст-вием относительно длительного периода тренировки и разрабо-тка стратегии на последующий макроцикл или период трениров-ки. Оценивается уровень разви-тия различных сторон подготов-ленности, выявляются недостат-ки и резервы для дальнейшего совершенствования. В рез-те разрабатываются индивидуальные планы построения тренировочно-го процесса на отдельный тре-нировочный период. Углубленные и этапные комплексные обследо-вания (ЭКО, УКО).  Текущий контроль необходим для оптимизации тренировочного процесса в течение дня, микро-цикла и мезоцикла. Контроль за развитием адаптационных проце-ссов в организме фиг-та, появ-лением начальных признаков переутомления. Основные задачи текущего обследования – оценка уровня технической, физичес-кой, функциональной, психоло-гической подготовленности сп-на, коррекция дальнейшего пла-на и хода подготовки. Исполь-зуют наблюдение, анализируют тренировочные нагрузки, выпол-нение контрольных прокатов, оценивают качество выполнения эл-ов.  Контроль тех. подготовленности – курсовки, тесты, контрольные упр-я. Контроль функциональной подгот-ти – регулярное наблюю-дение за состояним ССС, нерв-но-мышечного аппарата, двига-тельного, вестибулярного и зрительного анализатора. Биохимический контроль – оцен-ка уровня восстановления орг-ма, оценка эффективности тре-нировочного процесса.  **Парное катание. Техника и МО подкруткам.**  В подкрутках партнер выталки-вает партнершу вверх, и она совершает в воздухе вращение изолированно от партнера. Вращение приобретает за счет усилия партнера и собственной группировки. Подкрутки разли-чают по способу отталкивания партнерши, типу хвата партне-ров, исходному положению, кол-ву оборотов. Название подкру-тки опред-ся способом оттал-кивания партнерши (подкрутка лутц-шпагат). | 22. **Группы эл-ов парного катания. Их определ., хар-ка.**  Шаги – это комбинации толчков, дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых ф-ты перемеща-ются по площадке. Выполняют в теневом, зеркальном и совмест-ном вариантах.  Прыжки– прыжки с вращением тела в полете и выездом после приземления. Выполняют парал-лельно или последовательно.  Раздельные вращения и прыжки во вращ-я. Эти эл-ты с после-довательным или параллельным началом выполняют как можно ближе друг к другу, партнерша как правило располагается на переднем плане по отношению к судьям.  Совместные вращения и прыжки в совместное вращ-е. Опорными у партнеров могут бть и одноим-е и разноименные ноги. Смена ноги выполн-ся одновременно. Вращение происходит как бы вокруг предполагаемой оси, расположенной посередине пря-мой между опорными ногами пар-тнеров. По мере притягивания партнеров к общей оси враще-ния, скорость увелич-ся.  Спирали – скольжение партнеров в различных позах на различных дугах, выполняется вместе или раздельно.  Обводки – совместный эл-т, в котором партнер, завершая спираль, наход-ся в положении «циркуль» и обводит вокруг себя партнершу, которая может скользить в любой позиции по любой из дуг.  Тодес – партнерша скользит на одной ноге почти в горизонт. положении, а партнер выполняет циркуль назад-наружу.  В подкрутках партнер выталки-вает партнершу вверх, и она совершает в воздухе вращение изолированно от партнера.  Выбросы – подкрутки, в которых партнер не ловит партнершу во время приземления.  **Содержание ОФП и СФП начина-ющих фиг-ов.**  Задача ОФП – развитие ССС, ОДА и улучшение общей координации. СФП должна строится с учетом биохим-ой структуры эл-ов фк.  1. Скор. и ск-силовые упр-я. а) сп. Ходьба, кроссы, бег на время, бег с ускорением, на дистанцию. б) прыжки с места, с разбега, в длину. в) сочета-ние беговых и прыжковых эл-ов. 2. Упр. на общую силу. 3. Упр. на прыгучесть. 4. Гимнаситчес-кие упр. (туры с выездом, раз-личные серии прыжков, имитация отдельных эл-ов).  **Вращения. Классиф. Техника и МО комбинированным вращениям.**  **Вращение** – длительное враща-тельное движение вокруг верти-кальной оси без заметного пе-ремещения в точке опоры. Классификация: по направлению вращения; по позе вращения (стоя, в волчке, в ласточке, заклон); по степени сложности (простые, сложные); на одной и двух ногах.  Освоение пируэтов вперед и назад открывает большие возмо-жности для выполнения различ-ных комбинаций: волчок со сме-ной ноги, вращение в ласточке со сменой ноги, варианты смены положения тела и ноги. | 23. **Спортивные танцы на льду. Общая хар-ка. Позиции. Основ-ные эл-ты, их определ-е.**  Сп.танцы – совместное исполне-ние танцевальных шагов в стан-дартных и нестандартных танце-вальных позициях. Троеборье.  Основные танцевальные эл-ты можно разделить на 2 группы: 1. Эл-ты без смены фронта дви-жения: основной шаг вперед, назад, беговые шаги вперед, назад, простые и скрещенные шассе, кросс-роллы.  2. Эл-ты со сменой фронта дви-жения, к которым относятся наиболее сложные танцевальные эл-ты: тройка, моухок, чоктау, крюки, выкрюки, твизлы.  Позиции: *Простейшая* – «рука в руке» - партнерша нах-ся спра-ва от партнера и смотрит в од-ном направлении с ним. *Закры-тые или вальсовые позиции* – партнеры стоят лицом друг к другу и один из них скользит вперед, а другой – назад. При этом правая ладонь партнера нах-ся на левой лопатке парт-нерши, а левая ладонь партне-рши – на правом плече партне-ра. *Позиция «танго»* или боко-вая позиция – бедра и плечи партнеров параллельны, но сдвинуты вправо или влево относительно друг друга. В *фокстротной позиции* положение рук и кистей аналогично валь-совой позиции, но партнеры скользят в одном направлении. В *позиции «килиан»* партнеры скользят рядом в одном напра-влении, правое плечо партнера нах-ся за левым плечом парт-нерши. Левая рука партнерши вытянута и закреплена в левой ладони партнера. Партнер обх-ватывает партнершу сзади и кладет правую руку на ее та-лию, а та накрывает ее сверху своей правой ладонью.  **Организация и методика много-летней подготовки в СДЮШ и СДЮШОР.**  Контингент уч-ся спорт школ в зав-ти от возраста и уровня подготовленности делится на группы НП, УТ, СС, ВСМ. В СДЮЩ обычно создаются группы НП и УТ, в СДЮШОР – НП, УТ, СС, а в ШВСМ – группы СС и ВСМ. Для всех групп предусматрив-ся конкурсный набор, система от-бора, перевода и выпуска из спорт. школы. Если отдельные ф-ты достигают высоких резуль-татов в более короткие сроки, чем стандартные, они могут быть в порядке исключения переведены в следующую группу при условии выполнения всех спортивных нормативов, с раз-решения врача и тренерского совета школы.  **Парное катание. Техника и МО выбросам.**  Выбросы – подкрутки, в которых партнер не ловит партнершу во время приземления. Они также получают название по способу отталкивания партнерши (выброс Акселем-кауфман, выброс петлей). | 24. **Групповое катание (точные линии). Определение. Общая хар-ка. Комплектование команд. Терминология.**  **Технические средства обучения в подготовке фигуриста.**  К техническим средствам относятся упражнения – подводящие, имитационные, соревновательные.  1. Шаги и спирали.  Шаги – это комбинации толчков, дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых ф-ты перемеща-ются по площадке.  Спирали – эл-ты, при выполне-нии которых на льду остается след в виде линии с плавно ме-няющейся кривизной.  Скольжение по дугам с различным радиусом, повороты, толчки, беговые шаги, упр. со сменой фронта и направления. Когда освоены, объединяют в спирали.  2. Вращения и прыжки во вращ.  Вращение - длительное вращательное движение тела вокруг вертикальной оси. Прыжки во вращение – прыжки, в которых вращение продолжается после приземления.  Простые пируэты, имитац-е упр-я, упр. направленные на развитие гибкости и равновесия; подводящие упр-я, позволяющие целостно и расчелененно изучать подготовительные, основные и заключ-е действия во вращениях.  3. Прыжки многооборотные – прыжки с вращением тела в полете и выездом после приземления.  Разбег с длительным скольже-нием в позе, соответст-ей положению тела непосредственно перед началом толчка; последо-ват-ть исполнения троек, серии прыжков на 2 ногах из положе-ния назад в 1 оборот с призем-лением на 2 ноги; прыжки лутц, флип и тулуп без поворота в воздухе; прыжки с подставки, имеющей форму стула.  **Парное катание. Техника и МО совместным вращениям.**  Совместные вращения. Опорными у партнеров могут быть и одно-им-е и разноименные ноги. Во время комбинированного враще-ния возможна смена положения тела и смена опорной ноги, ко-торая выполняется партнерами одновременно или в разное вре-мя. Дуги въезда в момент сое-динения партнеров переходят в окружность с постоянным цент-ром. Диаметр окружности равен расстоянию между коньками пар-тнеров. Вращение происходит как бы вокруг предполагаемой оси, расположенной посередине пря-мой между опорными ногами пар-тнеров. По мере притягива-ния партнеров к общей оси вра-ще-ния, скорость увелич-ся. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 25. **Массовые формы работы по фк**  Цели: оздоровительная и досуг.  Задачи: привлекать детей к систематическим занятиям спортом. Выявлять в процессе занятий наиболее одаренных детей, осущ-ть успешное обу-чение с достижением соответст-вующих результатов.  Массовые формы фк закладывают прочный фундамент азов техники катания на коньках, дают воз-можность широкому контингенту зан-ся овладеть основными на-чальными эл-ми и на этой осно-ве выявить наиболее одаренных и перспективных детей для да-льнейших занятий в специали-зирых отделениях и школах фк.  **Средства и методы СФП в фк**  СФП строится с учетом биоме-ханической структуры эл-ов фк. ФК развивается в основном за счет увеличения скорости ско-льжения и усложнения многообо-ротных прыжков. Особенно высо-кие нагрузки испытывает орга-низм при исполнении произволь-ной программы: необходимо вы-полнить скольжение на высокой скорости, прерываемое прыжка-ми, вращениями, дорожками ша-гов, а в парном катании и тан-цах – различного рода поддерж-ки и подкрутки. Чтобы выдер-жать такую программу, нужен высокий уровень развития дви-гательных качеств. Излишняя гипертрофия рабочих мышц или мышц, не участвующих в работе, приводит к нарушению выполне-ния эл-ов фк. Для обеспечения СФП необходимо выяснить, какие двиг. качества проявляются в первую очередь, и установить хар-р работы мышц при выпол-нении основных эл-ов фк.  Прыжки в наибольшей степени отражают атлетические возмож-ности спортсмена. Разбег может быть выполнен при достаточном развитии скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног, приводящих мышц бедра. При толчке решающее значение игра-ет сила мышц-разгибателей ног и спины. Для создание вращения – работа мышц, скручивающих туловище, и осущ-их маховое движение ноги и рук. В полете работа мышц спины и брюшного пресса для удержания туловища в прямом положении относитель-но продольной оси. Приземление при слабом развитии мышц, фик-сирующих коленный и голеносто-пный суставы, может привести к травме.  **Комбинации прыжков, каскады прыжков. Техника и МО**  Каскады – это комбинации прыж-ков без поворота и смены ноги между прыжками.  Комбинации – 2 или более пры-жка, следующих один за другим и объединенных общим техничес-ким или эстетическим замыслом.  В каскадах для выполнения пос-ледующего прыжка используется скорость скольжения, оставша-яся от предыдущего. Для дости-жения наибольшей скорости, 1-й прыжок выполн-ся по пологой траектории полета, что облег-чает амортизацию при приземл.  2 вар-та соединения прыжков каскадом: 1. для вращения в последующем прыжке используют остаточное вращение от преды-дущего прыжка. Важна слитность исполнения и нежелательна глу-бокая амортизация между прыж-ками. 2. начальное вращение создается так же как при выпо-лнении одиночного прыжка. При-земление из предыдущего прыжка вып-ся в положение, исходное для толчка.  В каскаде важно сохранить жес-ткость взаимного положения звеньев тела в полете. Большие требования предъявляются к уровню развития физ. качеств спортсменов. | 26. **Содержание классифика-ционной программы по фк**  КлПрогр содержит нормативные требования для следующих разрядов: юный ф-т, 3-1 юношеский, 3-1 взрослый, КМС, МС.  Разрядные требования юного ф-та включают выполнение отдель-ных эл-ов: прыжков с коэф-ом 1,2,3, вращений, шагов и спи-ралей.  Начиная со 2 юнош. и по 3 взр. разрядные требования включают выполнение отдельных эл-в и кор. программы. Во всех выше-изложенных разрядных нормати-вах отсутств-т коэф.сложности.  2 взр. состоит из выполнения отдельных эл-в (коэф. 0,4), кор. прогр. (коэф. 0,6) и произв. прогр. (м. 3,30; д. 3м; коэф. 1).  1 взр. состоит из выполнения отдельных эл-в (коэф. 0,4), кор. прогр. (коэф. 0,6) и произв. прогр. (ю. 4 м; д. 3,5; коэф. 1).  КМС Кор.пр. (коэф. 0,5), произв. пр. ю. 4 м; д. 3,5; коэф. 1)  МС Кор.пр. (коэф. 0,5), произв. пр. м. 4,5 м; д. 4; коэф. 1)  **Способы создания начального вращения в прыжках.**  Вращательное движение вокруг продольной оси тела возникает во время толчка. В полете фи-гурист лишь увеличивает или уменьшает скорость вращения.  3 способа: 1. Скольжение по дуге. ВО время движения по толчковой дуге тело сп-на приобретает начальное враще-ние, кол-во которого опред-ся кривизной толчковой дуги, вре-менем скольжения по этой дуги и положением звеньев тела относительно оси вращения (сальхов).  2. Вращение верхней части те-ла. Голова, плечи и руки ф-та энергично поворачиваются. В результате верхняя часть тела приобретает вращательное дви-жение. Из-за ограниченной под-вижности плеч относительного таза, верхняя часть тела увле-кает нижнюю; таким образом, все тело приобретает вращение.  3. Стопорящее движение. Потери горизонтальной скорости правой и левой частями тела в рез-те стопорящего движения неодина-ково, а это равносильно возни-кновению вращения вокруг про-дольной оси. В носковых прыж-ках стопорящее движение осущ-ся зубцами конька, в реберных торможение выполн-ся преимуще-ственно ребром конька.  **Спортивные танцы на льду. Тех-ника и МО обязательным танцам.**  Сп. танцы на льду – совместное выполнение танцевальных шагов в стандартных и нестандартных танцевальных позициях.  3 группы обязательных танцев: В сезоне 2003-04 г. у МС – венский вальс, ровенбургский вальс, Янка-полька, полуночный блюз; у юниоров – австрийский вальс, килиан, пасадобль, румба.  При разминке дается 6 музыка-льных сопровождений. Первые пять включаются на соревнова-ниях. Танцоры не могут испо-льзовать свою музыку.  Каждый из партнеров изучает свою партию шагов. Совершенст-вуют отдельные части танцы. Целостное исполнение танца и совершенствование артистичес-кого мастерства. Учет арти-стич. способностей, крутизны дуг, чистоты ребра. | 27. **Планирование в фк**  Планирование – определение ус-ловий, средств, методов, спо-рт. задач, которые ставят пе-ред спортивной подготовкой в предвидении спортивных резуль-татов, которые д.б. достигнуты спортсменами. Данные для пла-нирования: возраст начала за-нятий, продолжительность под-готовки для достижения соотв. результатов, оптимальный воз-раст для достижения высоких результатов, индивид-ые особе-нности, условия, нагрузка.  Виды планирования: 1. Перспек-тивное (4-летнее, НП – 2 го-да). 4 года, потому что ОИ. За 4 года накапливаются данные о не полностью учтенных факторах планового процесса подготовки: резервах, научно-тех. достиже-ниях, изменениях в условиях подготовки, в соотношении сил на международной арене и т.д. 2. Текущее (годовой план под-готовки). В нем детально опре-делены задачи года, периодов подготовки, средства и методы, динамика тренировочных и соре-вновательных нагрузок. 3. Опе-ративное (месячные, недельные, ежедневные). Учитывают преи-мущественную направленность, величину тренировочных нагру-зок (число тренировок в неде-лю, кол-во выходных, объем работы, ее интенсивность), хар-р тренировочных нагрузок (методы и средства), результа-ты контрольных упр-й.  **Прыжки. Классиф-я. Деление прыжка на периоды и фазы.**  Классиф-ция: 1. по способу отталкивания – реберные и нос-ковые. 2. по направлению вра-щения тела в полете – положи-тельные и отрицательные.  Периоды: 1. Разбег – фаза при-обретения скорости и фаза под-готовки к толчку. 2. Период толчка – фаза амортизации и фаза активного отталкивания. 3. Период полета – фаза груп-пировки и фаза разгруппировки. 4. Период приземления – фаза амортизации и фаза выезда.  **Спорт. танцы на льду. Техника и МО оригинальному танцу**  Сп. танцы на льду – совместное выполнение танцевальных шагов в стандартных и нестандартных танцевальных позициях.  Каждая пара составляет свой оригинальный танец в заданном ритме и темпе из предложенных ИСУ на все соревнования дано-го сезона. Разрешили голосовое сопровождение.  Предписанные элементы: 2 тан-цевальные поддержки, один совместный пируэт, совместные шаги по кругу (в том же нап-равлении, что и весь танец), параллельные шаги (раздельно) по прямой. Пируэт и поддержки не должны использоваться в комбинации. Музыка должна состоять из 2 или 3 частей, но одинаковых по размеру. Разрешен разъезд партнеров не >, чем на 10 с в начале и в конце программы. Методика обу-чения: подбор музыки, изучение характерных особенностей дан-ного танца, компоновка музыки, подбор шагов, поддержек.  Важна осанка партнеров. Движе-ния рук и туловища должны под-черкивать ритм танца, его хар-р. | 28. **Периодизация спорт. тре-нировки в фк**  3 периода тренир-го процесса:  1. Подготовительный. Начало периода преимущ-но ОФП несход-ная по структуре с упр. дано-го вида спорта, но хар-р рабо-ты бывает аналогичен. В конце периода СФП. В процессе тре-нировки соверш-ся спец. каче-ства: взрывная сила, чувство конька, партнера, равновесия, спец. выносливость. Хореогра-фиическая подготовка, отрабо-тка программ.  2. Соревновательный период. Может начинаться с сентябра и до апреля в зав-ти от кален-даря соревнований. На протяже-нии всего период надо поддер-живать высокий увовень физ. подготовленности. Не следует проводить силовые тренировки за 10-12 дней до соревнований. Преимцщ-е внимание способности организма работать в анаэроб-ном режиме. Для этого полные прокаты программ 4-6 раз с сокращающимися интервалами от-дыха. З а1-2 дня до соревнова-ний – углеводное питание.  3. Переходный период – созда-ются предпосылки для освоения новых программ. Основная цель – снять эмоциональные и нер-вные нагрузки прошедшего сезо-на. Использ-ся средства, спо-собств-е восстановлению (бег, плавание). Освоение новых эл-ов, соверш-ие техники.  **Причины возникновения типичных ошибок в процессе разучивания осн. эл-ов фк, методика их предупреждения и устранения.**  Основные ошибки: неравномерное распределение веса тела на но-ги (потеря равновесия), Недос-таточное сгибание ног в коле-нях, Излишний наклон корпуса вперед, Опускание головы вниз, Недостаточный перенос веса те-ла с одной ноги на др., Недос-таточный разворот стоп, Недос-таточная сила отталкивания, Осуществление толчка зубцом, Неритмичная работа рук и ног, Отсутствие центровки во враще-нии, Пропуск фазы полета и прыжках и подскоках, Недоста-т-й наклон и нажим на ребро.  **Спорт. танцы на льду. Техника и МО произвольному танцу.**  Сп. танцы на льду – совместное выполнение танцевальных шагов в стандартных и нестандартных танцевальных позициях.  После конгресса ИСУ 2002г были внесены следующие изменения: после выполнения твизлов парт-неры должны выполнять одинако-вое кол-во оборотов, шаги по кругу должны выполняться в це-нтре. Разъезд на 5 м не более чем на 5 с.  Современный произвольный танец – маленькая танцевальная мини-атюра, которая сочетает техни-ческие и артистические возмож-ности сп-на.  Методика: выбор музыки, испо-льзовать всю площадку, сбала-нсированность программы, акце-нты движений на акценты музы-ки, оригинальные поддержки, шаги. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 29. **Методика отбора в ФК. Этапы отбора, их содержание.**  Отбор предполагает выбор из определенной группы сп-ов, которые в наибольшей мере со-ответствуют данного вида спор-та, могут достичь высокого спорт. результата, а в усло-виях обострения конкурентности демонстрируют высокую надежно-сть и результативность. Спорт. отбор – многоступенчатый от-бор, охватывает все периоды спорт. тренировки. Основан на изучении способностей создании благоприятных предпосылок для их формирования. Не яркое про-явление способностей не гово-рит о том, что у человек их нет. Спорт. способности зави-сят от наследственных факторов – необходимость учитывать мало изменчивые признаки. Нельзя забывать о гетерохронности ра-звития ф-ций. Проблема отбора должна решаться комплексно. Этапы отбора: 1. Первичный от-бор (серия контрольных испы-таний, проводимых в начале и конце 2 учебного года. Методи-ка отбора включает показания, противопоказания по состоянию здоровья; оценка особенностей телосложения, склада хар-ра; умение катания на коньках; рез-ты контрольных показаний по ОФП и СФП. 2. Текущий от-бор. Углубленная проверка со-ответствия предварительного отобранного кандидата. 3. Зак-лючительный этап. Отбор для достижения ВСМ.  **Принцип составления коротких прогр. Методика их тренировки.**  Важно равномерно расположить обязательные элементы по всей площадке. Сложные элементы лучше исполнять в начале прог-раммы. Подготовительная работа начинается с ознакомления с правилами соревнований. В ап-реле-мае начинают составление комбинаций. Подбор музыки ве-дется на протяжении предшест-вующего сезона. Вначале распо-ложить элементы, примерить их к музыкальному сопровождению. Далее на льду проводят опробо-вание заранее составленных комбинаций под выбранное музы-кальное сопровождение. При многократном повторении комби-нации определ-ся точное место элемента на площадке. Когда составление программы вчерне завершено, необходимо неско-лько раз прокатать ее целиком, чтобы выяснить, успевают ли ф-тф выполнить эл-ты и связки в соответствии с акцентами музы-кального сопровождения, разме-щ-ся ли элементы на запланиро-ванных местах площадки и т.д. Совершенствуют композицию за счет изменения шагов, связок, направления перемещений, смещения некоторых эл-ов на площадке.  **Парное катание. Техника и МО спиралям и обводкам.**  Спирали – скольжение партнеров в различных позах на различных дугах, выполняется вместе или раздельно. Положение партне-ров, направление и фронт ско-льжения могут оставаться пос-тоянными или меняться. Свое положение, особенности хвата, входа и выхода из спирали пар-тнеры уточняют перед зеркалом. На льду все эл-ты изучают в следующей последоват-ти: движение ходом веред и назад с изменением направления сколь-жения, положения партнеров, фронта скольжения с разъеди-нением и соед-ем партнеров.  Обводки – совместный эл-т, в котором партнер, завершая спи-раль, наход-ся в положении «циркуль» и обводит вокруг себя партнершу, которая может скользить в любой позиции по любой из дуг. Вход и выход, положение партнеров и хватов уточняют в зале. На льду пар-тнеру важно освоить циркуль, а партнерше – фиксированное по-ложение частей тела в спирали. Последовательность обучения: обводки, в которых партнер вы-полняет циркуль вперед-внутрь; … назад-наружу; тодесы. Вна-чале разучивают обводки хватом за плечо или за талию партне-рши, затем рука в руке, чтобы ф-тка постепенно привыкала к возрастающему действию центро-бежной силы. | 30. **Организационная структура управл-я фк в России**  Руководящая роль – федерация фк в России. Ей подчиняются федерации городов. Права и обязанности федерации: 1. Раз-работка и реализация комплек-сных программ развития фк. 2. Подготовка сборных команд к соревнованиям высшего ранга. 3. Разработка нормативов и требований единой спортивной классификации, правил и поло-жений соревнований внутри страны. 4. Изучение и обобще-ние отечественного и зарубеж-ного опыта работы в фк. 5. Фо-рмирование календаря соревно-ваний в стране. 5. Представле-ние интересов федерации в ИСУ.  **Принцип составления произвольных программ. Методика их тренировки.**  Важно равномерно расположить элементы по всей ледовой площадке. Сложные элементы лучше исполнять в начале прог-раммы. Подготовительная работа начинается с ознакомления с правилами соревнований. В ап-реле-мае начинают составление комбинаций. Подбор музыки ве-дется на протяжении предшест-вующего сезона. Вначале распо-ложить элементы, примерить их к музыкальному сопровождению. Далее на льду проводят опробо-вание заранее составленных комбинаций под выбранное музы-кальное сопровождение. При многократном повторении комби-нации определ-ся точное место элемента на площадке. Когда составление программы вчерне завершено, необходимо неско-лько раз прокатать ее целиком, чтобы выяснить, успевают ли ф-тф выполнить эл-ты и связки в соответствии с акцентами музы-кального сопровождения, разме-щ-ся ли элементы на запланиро-ванных местах площадки и т.д. Совершенствуют композицию за счет изменения шагов, связок, направления перемещений, смещения некоторых эл-ов на площадке.  **Специальные упр-я для обучения прыжкам.**  1. При разучивании подготовки к толчку в первую очередь ов-ладевают устойчивым, уверенным скольжением перед толчком. Для этого можно сочетать разбег с длительным скольжением в позе, соответст-ей положению тела непосредственно перед началом толчка.  2. Ф-т разбегается, принимает фиксированную позу, а переход к толчку выполняет только по сигналу тренера. Вырабатыв-ся навык выполнять толчок из устойчивого ИП.  3. Для уверенного создания начального вращения целесооб-разно исп-ть специальные упр-я – последовательность исполне-ния троек, серии прыжков на 2 ногах из положения назад в 1 оборот с приземлением на 2 но-ги, последовательное выполне-ние прыжка валлей.  4. Стопорящее движение зубцами конька разучивают прыжком лутц, флип и тулуп без поворо-та в воздухе, а также путем имитации этих прыжков, заменяя вращение в полете вращением на льду.  5. Для совершенств-я приземле-ния исп-ся прыжки с подставки, имеющей форму стула.  6. Для совершенствования поз, увеличения высоты полета испо-льзуют отягощения, для совер-шенств-я позы используют лон-жу. | 17. **Физиологич. основы фк. Роль сенсорных систем.**  Свойственны смешанные упр-я, преобладают ациклические дв-я. Различный хар-р прилагаемых усилий требует развития разли-чных физ.качеств. Надо разви-вать статическую и динамичес-кую силу, соверш-ть гибкость, ловкость.  Многочисленные ускорения и за-медления, наклоны и вращения, сложность сохранения равнове-сия на малой площади опоры повышают тонкость анализа по-ложений и перемещений тела и развивают вестибулярный аппа-рат. Повыш-ся мышечно-сустав-ная и тактильная чувствит-ть, точность глазомера, диффере-нцировка слуховых ощущений, способность к комплексному восприятию инф-ции от многих сенс-ых систем (чувство льда).  Исполнение программ относится к зоне субмакс-й мощности. При такой длительности упр-й обра-зование энергии осущ-ся как аэробным, так и анаэробным путем.  Физиолог. изменения в орг-ме определ-ся величиной нагрузки и психологическим напряжением вследствие тех. сложности мно-гих эл-ов, высокой эмоцион-ю.  **Содержание коротких программ парного катания.**  Поддержка (руки партнера вытя-нуты, не <1 об., не >3,5); двойная подкрутка (лутц-шпа-гат); выброс 2 или 3 оборота; параллельный прыжок; Парал-лельное вращение (со сменой ноги и позиции); совместное комбинированное вращение (сме-на ноги и позиции); Тодес (вид опред-ся каждый год, не < 1 об.); Последоват-ть шагов или спиралей (через год).  **Прыжок Лутц.**  Лутц – носковый прыжок без пе-ремены ноги с отрицат. направ-лением движения. Один из наи-более сложных прыжков. Исх. Положение – скольжение назад-наружу, свободная нога впере-ди, одноименная рука несколько отведена назад. При подготовке к толчку свободную ногу отво-дят рядом с опорной назад, а плечи разворачивают в сторону, противоположную вращению в по-лете. Толчковую ногу ставят на лед на расстоянии 2-3 длин конька сзади опорной ноги. В результате энергичного оттал-кивания обеими ногами ф-т от-рывается ото льда. Первой по-кидает лед опорная нога, затем толчковая. Вращательное дви-жение создается вращением вер-хней части тела и стопорящим движением зубцов конька толч-ковой ноги (поворот туловища нач-ся чуть раньше).  В качестве подводящих упр-й использовать прыжок валлей, в котором ярко выражено враща-тельное движение верхней части туловища. | 18. **Биомеханические основы фк. Скольжение по дуге. Принцип выполнения техники эл-ов фк.**  Задача обучении ф-та – сообще-ние телу движения и овладение искусством управлять движением в процессе скольжения. Качест-во шагов в большой степени опред-ся реберностью скольже-ния. Это возможно только при движении по кривой. Двигат. задача при выполнении вращений – управление приобретенным вращательным движением путем сокращения и расслабления мышц при приближении и удалении звеньев тела от оси вращения. В прыжках разгибание толчковой ноги и маховые дв-я в толчке должны выполняться так, чтобы преобразовать часть энергии скольжения в энергию вращате-льного движения вокруг продо-льной оси и сообщить телу дви-жение вперед-вверх.  Скольжение по дуге в одноопор-ном положении ялв-ся основным режимом движения и характ-ся такими величинами, как ско-рость, ускорение, радиус дуги скольжения, сила инерции, сила давления конька на лед, сила трения.  **Содержание коротких программ одиночного катания.**  **М:** Дупель или 3 аксель; Каскад (2+3, 3+3, 3+4); прыжок с ша-гов (3 или 4); Комбинированное вращение (1 смена ноги, 3 позиции); прыжок во вращение; вращение со сменой ноги (1 смена ноги и позиции; Дорожка шагов; Moves on the field.  **Ж:** Дупель или 3 аксель; Каскад (2+3, 3+3, 2+2); прыжок с ша-гов (3 или 4); Комбинированное вращение (1 смена ноги, 3 позиции); прыжок во вращение; заклон; Последоват-ть шагов; послед-ть спиралей.  **Парное катание. Техника и МО шагам.**  Шаги служат для разбега, сое-динения эл-ов и как элементы программы. Могут вып-ся в те-невом, зеркальном и совместном вар-ах. Особое внимание уде-ляется скатанности партнеров.  На начальном этапе разучивание основ совместного скольжения на льду произв-ся в такой пос-ледовательности: изучение хва-тов, позиций, вступительных шагов, скольжения вперед и назад в различных позичиях, смены позиций, смены направ-ления движения, шагов различ-ной формы. Следующий шаг – имитация вступительных шагов к выполеннию перебежек и комби-наций шагов с различными хва-тами (рука в руки, за плечо, предплечье). Путь движения по ледовой площадке предварите-льно вычерчивают на схеме и дают партнерам объяснения. Имитация движения партнеров производится перед зеркалом для контроля за положением частей тела. Совместное сколь-жение нач-ся с изучения всту-пительных шагов на льду. Перед перебежкой вперед влево это обычно дуги левая вперед-наружу и правая вперед-наружу. После освоения дв-я в одном направл-ии переходят к дв-ю со сменой направления (напр. по 8 или параграфу). Можно услож-нить переводами партнерши из одной позиции в другую. Пара-ллельно изучают переходы из скольжения вперед в скольжение назад.  Изучение основ раздельного скольжения включает формиро-вание навыка контроля друг за другом, способов сохранения равновесия и подстройки при выполнении комбинации шагов. Перед началом выполнения уточ-няется направление каждого шага комбинации, темп и ритм движений. |