

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ СПОРТА»  
(МАУ ДО СШ «ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ СПОРТА»)**

Рассмотрено  
на заседании тренерского совета  
МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта»  
Протокол № 19 от 24.04 2023 г.



Утверждено  
приказом  
МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта»  
«27 апреля» 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по фигурному катанию на коньках**

"Ознакомительный уровень"

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта от «26» мая 2021 г. (протокол №4).

Срок реализации Программы: 1 год  
Адресат программы - дети от 5 лет  
Разработчики программы:  
Плешанова Т.С., начальник отдела  
Поповская Л.Ю., инструктор-методист

г. Сургут, 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
1.1. Задачи Программы	3
1.2. Условия реализации Программы	4
1.3. Формы организации занятий	4
1.4. Наполняемость групп и режим тренировочной работы	4
1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки	4
1.6. Кадровое обеспечение	4
II. Учебный план и содержание программного материала	6
III. Система контроля и зачетные требования, аттестация обучающихся	11
IV. Материально-технические условия реализации программы	13
V. Список литературы	14

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) является программой спортивно-оздоровительной направленности (для спортивно-оздоровительных групп – далее СОГ).

*Необходимость* в составлении Программы обусловлена потребностями детей в занятиях фигурным катанием на коньках с целью овладения первичными навыками данного вида спорта и общим оздоровлением организма. Отличительной особенностью данной Программы является то, что она направлена на дополнительное образование по развитию двигательных качеств у детей от 5 лет.

Программный материал составлен в соответствии с законодательными актами, нормативными документами: Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в РФ"; приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В основу программы положена возможность создания спортивно-оздоровительных групп в спортивной школе. Численный состав обучающихся, объем тренировочной работы устанавливается администрацией школы в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

В спортивно-оздоровительных группах подготовка юных спортсменов осуществляется через расширение двигательных возможностей и компенсацию двигательной активности. Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, гибкость, координация движений, специальные силовые др.) является одной из основных задач спортивно-оздоровительного этапа.

Срок реализации Программы составляет 1 год.

*Цель Программы* – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия фигурным катанием на коньках, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств обучающихся.

*Актуальность данной Программы* состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей 5 лет и старше с элементами скольжения на коньках осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья.

### **1.1. Задачи Программы**

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятию фигурным катанием на коньках;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках с целью перехода на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

### **1.2. Условия реализации Программы**

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой;
- хореографический зал;
- ледовая арена.

### **1.3. Формы организации занятий**

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- тестирование;
- конкурсы;
- массовые катания.

### **1.4. Наполняемость групп и режим тренировочной работы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 академический час. Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий – (весь период) 2 раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость учебной группы от 12 до 25 человек.

Требования к подготовленности по итогам учебного года – прирост показателей по ОФП без требований.

### **1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- привитие интереса к регулярным занятиям фигурным катанием;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основ знаний, умений и навыков катания на коньках.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

### **1.6. Кадровое обеспечение**

Для проведения занятий, кроме тренера-преподавателя, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, специалисты бальных танцев, хореографы. Данные специалисты работают с обучающимися не более 50 % от количества часов в неделю закрепленных Программой за каждой группой.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих занятия, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Реализация Программы осуществляется на основании учебного плана.

Учебный план разработан из расчета 38 недель и 2 часовой недельной нагрузки. В учебном плане объемы реализации Программы распределены по часам.

Учебный план СО этапа представлен в таблице 1.

Таблица 1

### Учебный план

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>2</b>
Теоретические занятия, час	3
Общая физическая подготовка, час	25
Специальная физическая подготовка, час	12
Техническая подготовка, час	34
Диагностика и мониторинг, час	2
<b>Всего часов на 38 недели</b>	<b>76</b>

Процентное распределение программного материала представлено в таблице 2.

Таблица 2

Программный материал	%
Теоретическая подготовка	3
Общая физическая подготовка	34
Специальная физическая подготовка	16
Техническая подготовка	44
Диагностика и мониторинг	3
Итого:	100

Построение годового цикла обучения является одним из важных компонентов Программы. Особенность работы в СОГ - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, в которых проводятся занятия. Учебный процесс целесообразно начинать с сентября.

Необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

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, приседе, 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 безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, прыгивания на лед с борта на ход вперед и назад;
- подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;
- прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для СОГ представлен в таблице 3.

Таблица 3

Примерный план распределения программного материала  
в годичном цикле для СОГ  
(2 часа еженедельно)

Изучаемый материал	Кол-во (ч)	Месяц									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Теоретическая подготовка	3	1		1			1				
Общая физическая подготовка	25	3	3	2	3	3	2	3	3	3	
Специальная физическая подготовка	12	1	2	1	2	1	1	1	2	1	
Техническая подготовка	34	3	4	4	4	3	4	5	4	3	
Итоговая аттестация	2									2	
<b>Всего часов за 38 недель</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	

## Содержание программного материала

### Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно во время занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике.

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

Теоретическая подготовка в СОГ проводится в виде коротких бесед в начале занятия или в его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой помощи. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

Краткое содержание теоретических занятий представлено в таблице №4.

Таблица 4

Краткое содержание теоретических занятий

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках	История фигурного катания в регионе, городе.
2.	Влияние занятий физическими упражнениями на организм обучающихся	Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.
3.	Личная гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим для обучающихся. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время занятий. Гигиена сна. Инвентарь, уход за ними и хранение. Одежда фигуристов.
4.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта, оказание первой помощи.
5.	Терминология фигурного катания на коньках	Названия элементов.



## Общая физическая подготовка:

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Методические рекомендации и особенности организации занятий по общей физической подготовке представлены в таблице №5.

Таблица 5

Методические рекомендации и особенности организации занятий по общей физической подготовке

Виды упражнений	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> Средства ОФП - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: 1. легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции, прыжки в длину и высоту. 2. гимнастики (спортивной и художественной); подвижные игры; плавание; элементы спортивных игр.	Комплексы ОРУ являются одним из средств основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки. При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки. Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин проведения разминки. Интервалы отдыха до восстановления 3-6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятия.

## Специальная физическая подготовка

Специфика спортивной деятельности предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Методические рекомендации и особенности организации занятий по специальной физической подготовке представлены в таблице №6.

Таблица 6

Методические рекомендации и особенности организации занятий по специальной физической подготовке

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<p><b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>  <b>СФП</b>  комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;  комплексы упражнений для развития взрывной силы;  комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей;  комплексы упражнений для развития гибкости;  ритмика;  хореография.</p>	<p>Длительность выполнения беговых упражнений от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин проведения разминки. Интервалы отдыха до восстановления 3-6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятия. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать. При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев. Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>

### Техническая подготовка:

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки обучающихся. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень подготовленности занимающихся. Содержание технической подготовки отражено в таблице № 7

Таблица 7

### Содержание технической подготовки

Период обучения	Содержание:
В течении года	<ul style="list-style-type: none"> <li>- падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;</li> <li>- падать, садиться и подниматься на льду;</li> <li>- ходьба на месте;</li> <li>- ходьба с продвижением 8-10 шагов;</li> <li>- чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;</li> <li>- глубокий присед на месте.</li> <li>- чередование ходьбы с длительным скольжением;</li> <li>- передвижение с приседами;</li> <li>- фонарики 1 вперед -1 назад;</li> <li>- фонарики вперед: 2-3 подряд;</li> <li>- подскок на двух ногах с места;</li> <li>- змейка вперед и назад: 4 6 8 подряд.</li> <li>- скольжение вперед 8-10 шагов;</li> <li>- скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);</li> <li>- фонарики вперед 4-6-8 подряд;</li> <li>- фонарики назад 4-6-8 подряд;</li> <li>- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;</li> <li>- "слалом" вперед.</li> </ul>

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контроль является составной частью подготовки. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе обучающейся деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в занятия.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния обучающихся и кумулятивного эффекта от занятий.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки.

*Текущий контроль* проводится для получения информации о состоянии обучающихся после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в учебную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективность занятий;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

*Оперативный контроль* направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Оценка и контроль текущего состояния обучающихся осуществляется медицинскими сотрудниками. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

К занятиям по фигурному катанию на коньках допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача-педиатра обязательна.

Оценка степени освоения Программы по результатам работы за год осуществляется в рамках этапного контроля в виде проведения аттестации для обучающихся СОГ (прием контрольных испытаний на основании сдачи нормативов).

Прием контрольных нормативов осуществляется дважды в год:

Сентябрь – октябрь (определение исходного уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся);

Апрель – май (определение итогового уровня подготовленности обучающихся) в виде сдачи итоговой аттестации.

Итоговая аттестация является успешно сданной, если у обучающегося наблюдается динамика (прирост) в показателях по общей и специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений представлен в таблице № 8

Таблица 8

### Комплекс контрольных упражнений

Виды подготовки	Исходный уровень	Итоговая аттестация
<u>Контрольные упражнения по общей физической подготовки</u>	Определяется тренером - преподавателем в начале учебного года - самостоятельно	Прием контрольных испытаний осуществляет комиссия учреждения.
Бег 30 метров (с)		
Челночный бег 3x10 (с)		
Прыжки в длину с места (см)		
Прыжок вверх с места (см)		
Подъем туловища (количество раз в мин.)		
Сгибание рук в упоре лежа (количество раз в мин.)		
<u>Контрольные упражнения по специальной физической подготовки</u>		
Прыжки на скакалке на 2 ногах		
Прыжки на скакалке на 1 ноге		
Выкрут с палкой (в см.)		

#### IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОГРАММЫ

МАУ ДО СШ «Ледовый Дворец спорта» осуществляет следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

- ✓ Помещениями:
  - площадкой для фигурного катания на коньках;
  - хореографическим залом;
  - тренажерным залом;
  - раздевалками и душевыми;
  - медицинским пунктом.
- ✓ Оборудованием и спортивным инвентарем;  
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления занятий указан в таблице №9.

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
2	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
3	Лонжа переносная	штук	3
4	Лонжа стационарная	штук	2
5	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
6	Мат гимнастический	штук	10
7	Музыкальный проигрыватель	штук	4
8	Обруч гимнастический	штук	10
9	Перекладина гимнастическая	штук	1
10	Полусфера гимнастическая	штук	6
11	Скакалка гимнастическая	штук	20
12	Скамейка гимнастическая	штук	5
13	Станок для заточки коньков	штук	2
14	Станок хореографический	комплект	1

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
2. Горбунова Е.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод, письмо. Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
3. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986г.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
5. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
6. Мишин А.Н. (редакция). «Фигурное катание на коньках». 1980г.
7. Мишин А. Н. «Фигурное катание для всех» Л. Лениздат. 1976г.
9. Пустынникова Л.Н. «Коньки в детском саду». — М.: Физкультура и спорт, 1979 г.