

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛГОРОДА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 03  
от « 13 » августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУДО СШ по ЗВС  
С.Д. Потехин  
Приказ № МВ/30  
от « 17 » августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«фигурное катание на коньках»

Возраст обучающихся 5 - 17 лет  
Срок реализации: 1 год

г. Белгород, 2023 г.

## Содержание

№№	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	4
1.	Общие положения	5
2.	Нормативная часть	6
3.	Методическая часть	7
4.	Формы и режимы реализации программы	
4.1.	Продолжительность обучения по программам	8
4.2.	Учебный план	9
4.2.1	Учебный план для спортивно-оздоровительных групп	
4.2.2.	Календарный план-график	10
5.	Содержание программ	11
5.1	Теоретическая подготовка	
6.	Программный материал для практических занятий	12
6.1.	Техническая подготовка	13
6.2.	Хореографическая подготовка	14
6.3.	Воспитательная работа	15-17
7.	Медицинский контроль	17-18
8.	Общие требования безопасности	18-19
9.	Система контроля и зачетные требования	19
10.	Материально-технические условия	20
11.	Кадровые условия	20
12.	Учебно-информационное обеспечение	20

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа по зимним видам спорта» (далее - Учреждение).

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, контроля и управления образовательным процессом, и имеющихся в наличии средств обучения.

Приоритетными направлениями являются воспитательная и спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники фигурного катания на коньках обучающихся. При приеме граждан на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе требования к уровню их образования не предъявляются.

Программа направлена на достижение целей:

- создания условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством фигурного катания на коньках;

- привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям фигурным катанием на коньках.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Актуальность программы заключается в том, что растет спрос на занятия фигурным катанием на коньках для детей раннего возраста. Данная программа ориентирована на то, чтобы дети и взрослые получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические действия по виду спорта. Программа ориентирована на проведение групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься фигурным катанием на коньках. Фигурное катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Разработчики программы:

Косарева И.М., старший тренер-преподаватель высшей квалификационной категории отделения фигурного катания на коньках «Отличник физической культуры и спорта России».

Лутай А.В., тренер-преподаватель, мастер спорта России международного класса по фигурному катанию на коньках, президент БРОО «Федерация фигурного катания на коньках».

Алехина М.А., инструктор-методист.

Рецензенты:

Коновалова М.И., заместитель директора МБУДО СШ по зимним видам спорта, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Евсеева В.К., инструктор по физической культуре, «Отличник физической культуры и спорта России».

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» разработана для спортивно-оздоровительного этапа отделения «фигурное катание на коньках».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Фигурное катание на коньках относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них. Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями.

Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием. Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, обучающегося фигурным катанием, - быстрота реакции и совершенная координация.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий подготовки с освоением техники фигурного катания на коньках в игровых формах.

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

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения на льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов - шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям.

Фигурное катание на коньках - относится к сложно - координационным видам спорта.

Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, - быстрота реакции и совершенная координация.

Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются задачи направленные на:

-содействие всестороннему гармоничному развитию физических способностей, укреплению здоровья, закаливание организма;

-привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям фигурным катанием на коньках;

- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках;

- утверждение здорового образа жизни;

- формирование двигательных навыков и умений;

- овладение основами фигурного катания на коньках.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы с обучающимися.

При распределении времени обучения по программному материалу в учебном плане основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий.

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа по зимним видам спорта» (далее - Учреждение).

1.2. Дополнительная образовательная Программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» разработана на основании правовых нормативных актов:

- Федерального закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ).

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ).

- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ).

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Приказа Минспорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее - Приказ № 634).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

- Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Устава МБУДО СШ по ЗВС.

Актуальность программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься фигурным катанием на коньках, но не зачисленных на обучение по дополнительным программам.

1.3. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, контроля и управления образовательным процессом, и имеющихся в наличии средств обучения.

1.4. Приоритетными направлениями являются воспитательная и спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники фигурного катания на коньках, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям фигурным катанием на коньках.

Возраст детей занимающихся по данной Программе от 6 до 17 лет независимо от уровня подготовленности физических качеств.

Срок реализации программы 1 год.

**Целью программы** является вовлечение детей к занятиям фигурного катания на коньках, развитие физических качеств, формирование у спортсменов потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании. Отбор перспективных спортсменов в группы начального этапа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Основными задачами программы являются:

1. Развивающие. Развивать физические способности, познавательные процессы, эффективность решения проблемных ситуаций и практических задач.

2. Воспитательные. Формировать интерес к занятию фигурным катанием на коньках, культуру здорового образа жизни.

3. Обучающие. Овладение обучающимися теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование учебно-тренировочного процесса.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами фигурного катания на коньках. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **Условия зачисления в спортивно-оздоровительную группу**

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие заниматься фигурным катанием на коньках сроком на 1 учебный год, с 5 лет, не имеющие медицинские противопоказания по выбранному виду спорта. В случае ограниченного количества бюджетных мест, зачисление осуществляется на конкурсной основе и производится по результатам тестирования по общей физической и ледовой подготовке.

### **Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса**

Настоящая Программа является документом, который определяет с одной стороны развития массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых детей и взрослых, а с другой - выявляющим способных юных спортсменов для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках, целью которых является достижение высоких спортивных результатов и перевода обучающихся на программы спортивной подготовки.

**Критериями** успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава обучающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающихся;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Результатами** реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по фигурному катанию на коньках;
- выполнение нормативов по общей физической подготовке;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- выполнение домашних заданий (упражнений, тестов);
- участие в спортивных соревнованиях (по подготовленности);
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях;
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеозаписей.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе общепринятых положений, материалов и методических указаний, изложенных в данной программе.

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Организационно-методические указания**

Учебно-тренировочный процесс в группах спортивно-оздоровительного этапа строится на основании учебного плана, годового учебного календарного графика и общеразвивающей программы по фигурному катанию на коньках.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия указана в астрономических часах, в спортивно-оздоровительных группах продолжительность одного занятия составляет 2 часа.

Результатом реализации дополнительной общеразвивающей программы по фигурному катанию на коньках является положительная динамика показателей физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, популяризация фигурного катания на коньках в городе Белгороде.

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительных группах являются:

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

-воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);

-отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

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

Специально физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике фигурного катания на коньках. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном уровне обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой фигурного катания на коньках: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, координацию, гибкость, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающихся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической подготовке. В спортивно-оздоровительных группах периодизация годичного микроцикла носит весьма условный характер, т.к. официальные соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде контрольных нормативов по видам подготовки в конце учебного года.

Программой предусмотрено проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, просмотр учебных фильмов и видеозаписей, проведение регулярных занятий, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этике, организованности, дисциплины, четкой организации учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно- воспитательной работы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

#### **4.Формы и режимы реализации программы**

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях фигурным катанием на коньках.

Форма обучения по программе - очная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая.

Типы занятий по программе:

- теоретический;
- практический;
- контрольно-тестовый;
- игровой;
- соревновательный.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- мастер-класс;
- соревнование.

К учебно-тренировочному процессу в группах спортивно- оздоровительного этапа по виду спорта фигурное катание на коньках допускаются: девочки и мальчики от 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. В течение учебно-тренировочного года возможен добор обучающихся.

Продолжительность тренировочного года составляет 39 недель.

Срок реализации программы: 1 год.

В группах спортивно-оздоровительного этапа подготовка юных спортсменов направлена на расширение двигательных возможностей, компенсацию двигательной активности.

**Продолжительность обучения по программе, минимальный возраст лиц  
для зачисления, количество обучающихся в группе  
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

**Учебный план**

Этапы подготовки	Срок реализации программы	Год обучения	Возраст для зачисления в группу	Мин/макс. кол-во чел в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во занят. в нед.	Кол-во часов в год	Требования по подготовке
Спортивно-оздоровительный	С 01 сентября до 31 мая	1	от 5 до 8 лет	10-15	6	3	234	Выполнение нормативов по ОФП (выявление исходного уровня)

**Учебный план**

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами данного этап подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов предварительной подготовки (спортивно-оздоровительные группы), а именно:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80% от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств.

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке на данном периоде.

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

**Ожидаемые результаты**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1.Метапредметные: развились физические способности, познавательные процессы, эффективность решения проблемных ситуация и практических задач.

2.Личностные: сформировался интерес к занятию фигурного катания на коньках, культуру здорового образа жизни.

3.Обучающие: овладели теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями.

4.Регулятивные: научились принимать и сохранять познавательную (практическую) задачу до окончательного её решения; планировать (в сотрудничестве с тренером-преподавателем, партнерами в группе или самостоятельно) свои действия в соответствии с решаемой задачей.

5.Коммуникативные: участвуют в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения, задают вопросы, отвечают на вопросы других; проявляют терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения.

**Учебный план и содержание программы**

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данных групп на 39 недель занятий.



## Учебный план по фигурному катанию на коньках для спортивно-оздоровительных групп

Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	8	2	2	Наблюдение, опрос
Общая физическая подготовка	86	2	84	Тестирование
Специальная физическая подготовка	44	2	42	Тестирование
Хореографическая подготовка	36	1	35	Открытый урок
Техническая подготовка	60	1	59	Тестирование
В том числе				
Воспитательная работа				Наблюдение
Самостоятельная работа	+	+	+	Дневник
Всего часов в год:	234	8	222	

### Календарный план-график

№	Разделы подготовки	Часов в год	Месяцы												Форма промежуточной аттестации
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	86	11	9	9	9	11	10	9	9	9	9	9	9	т
3.	Специальная физическая подготовка	44	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	т	
4.	Хореографическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
5.	Техническая подготовка	60	6	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6		
	Итого	234	27	26	26	26	28	27	26	25	23				

Организация образовательного процесса регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

Продолжительность учебного года составляет 39 недель.

Учебный план рассчитан на 39 недель занятий в условиях учреждения.

Продолжительность каникул составляет 6 недель.

Непрерывность освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по фигурному катанию на коньках в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальными планами подготовки.

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

Важным, перед первым выходом на лёд, является обучение детей умению правильно падать вперёд и назад, с использованием гимнастических матов.

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием. С первых шагов необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год с предварительной подготовкой к ним. Причем контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Основными методами обучения на данном этапе являются групповой и поточный. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод

расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

## 5. Содержание программы на спортивно-оздоровительном этапе

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. 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.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской 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.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

### План теоретической подготовки:

№	Тема		Кол-во часов
1.	История развития фигурного катания на коньках. Фигурное катание в России	Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте, как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	2
2.	Гигиена, режим, закаливание, питание спортсмена, здоровый образ жизни	Правила гигиены, режима питания.	1
3.	Техника фигурного катания, терминология элементов в фигурном катании	Терминология фигурного катания на коньках. Названия элементов. Скольжение.	2
4.	Разбор соревновательной деятельности	Разбор выполнения элементов	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	Наблюдение	1
6.	Правила поведения (техника безопасности) фигуриста на льду и в зале	Правила поведения в спортивной школе. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.	0,5
7.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.	0,5
Всего часов в год			8

### Общая физическая подготовка

Для решения выше поставленных задач данной программы применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; упражнений на развитие координационных движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

- Строевые упражнения (команды для управления группой – понятия о строе и командах. Шеренга, ряд, колонна, фронт, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, «колонну по одному, по два и т.д. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте, в движении: построение, определение флангов строя, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе служат: Общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырок, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств : прыжки в высоту; с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т. д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями, игры и эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статистическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движением рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, скакалка из седа. Стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ног на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз.

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

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

1. Развитие координации (имитация основных элементов фигурного катания, удержание различных поз, ациклические комплексы).

2. Развитие специальной быстроты (прыжки).

3. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе. Проводится в основном занятии раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-7 мин в первом занятии до 10-15 мин. в конце двух месяцев тренировки.

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

### **Избранный вид спорта фигурное катание на коньках**

1. Ознакомление со льдом, инвентарем (подготовка голеностопных суставов, имитация подготовительных упражнения, шнурование ботинок, упражнения на коньках и др.).

2. Положение тела (посадка) фигуриста, формирование навыка равновесия и умения переносить тяжесть тела с ноги на ногу.

3. Ходьба по льду (вперед, в сторону, назад с различной постановкой ступней).

4. Обучение правильному падению и вставанию.

5. Различные виды скольжения («фонарик» и «полу фонарик» вперед и назад, «самокат», на одной и двух ногах, в приседе, «змейка», «пистолетик»).

6. Остановка (пяткой, «полу плуг», «плуг», Т-образная, двумя ногами с поворотом туловища, на одной ноге).

7. Спираль («циркуль», «ласточка»).

8. Перебежки вперед и назад, повороты тройкой с переднего хода на задний и с заднего на передний (на двух ногах, с переменной ног, па одной ноге).

9. Позиции по Н. Панину, скольжение по полукругам на одной и двух ногах (понятие реберности скольжения).

10. Прыжок (с двух на две и с двух на одну, с полуоборотом, «перекидной»). Игры («Воротца», «Салки», «Змейки», «Кто лучше?» и т.д.).

### **6. Программный материал для практических занятий**

Программный материал для практических занятий со спортивно-оздоровительными группами выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом.

Цель: Оздоровление, физическое развитие и обучение детей навыкам скольжения в фигурном катании на коньках.

Основными задачами являются:

1. сформировать у детей желание заниматься фигурным катанием на коньках;
2. приобрести навыки скольжения на льду, освоение простейших элементов фигурного катания на коньках;
3. развитие основных физических качеств;
4. содействие эстетическому воспитанию занимающихся;
5. 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.

Тренировочное занятие имеет обще принятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

**В подготовительной части** - особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

**В основной части** решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

**Заключительная часть** направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

При проведении комплексных занятий в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части тренировки в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность. Для тестирования уровня подготовленности можно использовать контрольные упражнения, рекомендуемые в разделе «Педагогический контроль» для спортивно-оздоровительных групп соответствующего возраста.

#### **Техническая подготовка по фигурному катанию на коньках.**

Сформировать первоначальное представление о технике катания на коньках и необходимые умения; два-три месяца после начала обучения с обучающимися проводится общая физическая подготовка, чтобы ребенок мог приступить к ледовым занятиям подготовленным. Сформировать у детей желание кататься на коньках.

Первые 8-10 занятий на льду - период ознакомления со льдом. Ребенок осваивает новую непривычную для него среду: скользкий лед в условиях малой опоры. Очень скоро он уже уверенно передвигается по катку.

В этот же период формируется правильное представление о технике скольжения. К концу года ребенок осваивает простое скольжение и простые ледовые упражнения, участвует в первых контрольных тестах по общей физической подготовке.

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 оборот,
- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу,
- прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

#### **Хореографическая подготовка**

1. Элементы ритмики и музыкальной грамоты (характер, темп, длительность музыки, ритмический рисунок, акцент, музыкальный размер, особенности танцевальных жанров).
2. Подготовительные упражнения (различные виды бега и шагов с различным положением рук).
3. Вспомогательные и корригирующие упражнения на полу (напряжение и расслабление мышц, для улучшения осанки, выворотности ног, подводящие к экзерсису).
4. Классический экзерсис (позиции руки ног, плие, батманы и т.д.), танцевальные па и этюды (элементы народных и современных танцев).
5. Музыкально-ритмические игры.
6. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, на подвижность голеностопного сустава, на развитие шага, на развитие гибкости, на укрепление позвоночника, на развитие и укрепление брюшного пресса, на развитие выворотности ног, на развитие мышц паха; растяжка ног (вперед, в сторону); наклоны корпуса к ногам; упражнение на полу (шпагат), «корзинка», «плодочка», мостик и полумостик, «кольцо».

#### **Самостоятельная работа**

В фигурном катании на коньках, как индивидуальном виде спорта, одним из важнейшим компонентом учебно-тренировочного процесса является ведение спортивного дневника, в который заносятся результаты тренировок, соревнований, состояния здоровья. Опираясь на скопленные объективные данные, можно анализировать данные, сравнивать с прогрессом спортсмена или с неудачами, анализировать просчеты, искать пути к успеху.

Самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем, и заключается в ведении спортивного дневника, в выполнении индивидуального задания, с последующим контролем тренера-преподавателя. Посещение спортивных мероприятий, инструкторская, судейская практика, конкурсы рисунков, творческих работ, рефераты по темам, предложенным тренером-преподавателем либо обучающимся.

#### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с обучающимися отделения фигурного катания на коньках тесным образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неотделима также связь с родителями спортсменов, с учебными заведениями.

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

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует прежде всего патриотизм, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих - умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия; нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость)
3. Интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;
6. Самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями: встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время тренировок, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей. воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий.

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 любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

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

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки, 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 методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными

переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков.

Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

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.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

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

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

Одна из важнейших задач деятельности тренера - воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер - это комплексное проявление особенностей личности.

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. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки. Систематические тренировки являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие;

- оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

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, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса в спортивных школах.

### **7. Медицинский контроль**

Все поступающие в Учреждение дети представляют справку от врача о допуске к учебным занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением центра медицинской профилактики.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить беседы, консультации, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму дня детей.

### **Антидопинговая деятельность**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся разъяснительная информация о том, что такое допинг, вред допинга, сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы среди обучающихся для профилактики применения допинговых средств. Данную работу целесообразно начинать с обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных занятий/викторин для занимающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

### **План антидопинговых мероприятия для спортивно-оздоровительной группы по фигурному катанию на коньках**

Содержание мероприятия	Форма проведения и целевая аудитория	Сроки проведения
Ценности спорта	Онлайн - курс для обучающихся	Рекомендовано. В течении года, в котором обучающемуся исполняется 6 лет
Честный спорт	Беседа с элементами мультфильма	По плану
Роль родителей и семьи в формировании здорового образа жизни	Беседа с родителями	По плану

### **8. Общие требования безопасности**

Травмы при занятиях фигурным катанием могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

*Внешние факторы спортивного травматизма:*

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- нарушение фигуристами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, коньков, оборудования и экипировки фигуристов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.



*К неправильной организации тренировочных занятий относится:*

- проведение тренировочных занятий с большим числом фигуристов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

*Внутренние факторы спортивного травматизма:*

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма фигуриста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по фигурному катанию на коньках;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

#### **Требования безопасности перед началом занятий на льду.**

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- надеть легкую, теплую не стесняющую движений одежду, ботинки должны быть подобраны по размеру;
- перед выходом на ледовую арену необходимо проверить правильность шнуровки коньков;
- из раздевалки до места занятий, занимающиеся должны проходить в зачехленных коньках;
- провести разминку.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- соблюдать интервал при движении на коньках по ледовой арене 3-4 метра;
- не находится близко со спортсменом, который выполняет упражнение на высокой скорости;
- при движении на ледовой арене запрещается резко останавливаться, а также отдыхать стоя на пути движения других спортсменов;
- при падении сгруппироваться, не выставлять руки вперед.
- 

#### **Требования к технике безопасности при экстремальных ситуациях.**

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, вызвать штатного дежурного медицинского работника, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

## **Требования к технике безопасности по окончанию занятия.**

Обучающийся должен:

- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения занятий (ледовую арену, зал хореографии, спортивный зал);
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь (ботинки);
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе и соревновании.

### **Требования техники безопасности**

К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья. Инструктаж по технике безопасности проводится 1 раз в 3 месяца по разработанным и утвержденным инструкциям, записью в журнал учета занятий.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Запрещается выходить на лед без тренера-преподавателя. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

*Научить обучающихся падать.* Начинающему фигуристу избежать падений все равно не получится, научить его делать это правильно. Если вы падаете вперед, то приземлиться нужно на всю наружную часть колена и бедра. При этом страховать себя нужно и руками, а точнее - кистями согнутых, пружинящих, но не очень напряженных рук. Ни в коем случае не подставляйте под удар плечо, оно «утянет» за собой голову, и «лобового столкновения» со льдом не избежать. Помните, что голова должна резко откинуться назад. Падая назад, нужно резко наклонить голову вперед, прижав подбородок к груди. Приземляться нужно на изогнутую дугой спину, причем копчик должен встретиться со льдом в последнюю очередь. Следите за осанкой. На льду категорически нельзя сутулиться: спина должна быть прямой, голову держите прямо, руки разведены в стороны ладонями вниз и подняты чуть выше талии. Именно в таком положении нужно делать свои первые шаги на коньках.

*Проверить место занятий и качество льда.* На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

Требования безопасности во время занятий. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

*Провести разминку.* Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации учреждения. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

## **9. Система контроля и зачетные требования**

Ежегодно в конце года юные фигуристы сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.

Комплексы контрольных упражнений для определения исходного уровня физической подготовленности спортсменов. Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующие упражнения, которые представлены в таблице.

**Контрольные упражнений для проведения итогового тестирования  
для перевода из группы спортивно-оздоровительного этапа  
на этап начальной подготовки:**

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1 Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3раз по 10 м	с	10,3	10,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не более 20,0 с)	Кол-во раз	7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Кол-во раз	+1	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	с - раз	(не менее 47 раз)	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ногах за 60 с			
2.3.	Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 40 см)	Кол-во раз		
<b>3 Техническое мастерство</b>				
3.1.	Равновесие «Ласточка». (удержать с.)	с	5,3,2.1	
3.2.	Приседание «пистолет» за 10 с (на правой и левой ноге)	Кол-во раз	3,2,1	
<b>4. Техническое мастерство на льду</b>				
4.1.	Фонарик вперед (кол-во метров)	метр	6,3, 2	
4.2.	Фонарик вперед (кол-во метров)	метр	6,3, 2	
4.3.	Равновесие «Цапелъка» на правой ноге• на левой ноге• (кол-во метров)	метр	6,3, 2	

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (кол-во раз): тестирование проводится в спортивном зале (или зале хореография). Спортсмен принимает исходное положение в упоре лежа. По команде «старт» начинается отсчет времени. Спортсмен осуществляет полное разгибание рук в локтях, после чего снова принимает исходное положение.

Подсчитывается количество разгибаний за 60 с;

-прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерения длины прыжка осуществляется рулеткой;

-подъем туловища из положения лежа на спине за 60 с (кол-во раз): тестирование выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. участник выполняет максимальное количество поднимании туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища;

-челночный бег 2x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 0 м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см).

Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При наклоне, ребенок должен положить ладшки на пол;

-статическое положение, при котором занимающийся стоит на одной ноге. Фиксация равновесия не менее 5 секунд. равновесие «цапелька» - стойка на левой или правой ноге, поднять одну ногу, согнутую в колене, удержать равновесие.

#### **10. Материально-технические условия реализации Программы**

Минимальные требования к материально-технической базе для реализации Программы:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие хореографического зала;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря;
- автомашина поливомоечная и (или) ледоуборочная (машина для заливки льда);
- кегли для разметки площадки;

- станок для заточки коньков для фигурного катания;
- наличие дополнительного и вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря:
- гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг;
- гири спортивные 16, 24, 32 кг;
- зеркало;
- инвентарь для заливки и уборки льда;
- магнитофон (CD проигрыватель) переносной;
- мат гимнастический;
- мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг;
- скакалка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- станок хореографический;
- стенка гимнастическая.

Для реализации Программы используются следующие объекты инфраструктуры Учреждения:

- ледовая арена для фигурного катания на коньках «Оранжевый лед» и «Серебряный Донец»;
- хореографический зал;
- ренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский кабинет.

Проведение физкультурных мероприятий осуществляется за счет средств учреждения в соответствии с Планом физкультурных мероприятий на спортивно-оздоровительном этапе отделений по видам спорта учреждения.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся должны быть одеты в костюм спортивный тренировочный для фигурного катания на коньках, перчатки, повязка на голову, ботинки для фигурного катания на коньках, лезвия для фигурного катания на коньках. Для защиты наколенники, налокотники, шорты защитные по необходимости.

### **11.Кадровое обеспечение**

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

Допускается привлечение специалистов учреждения, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

### **12.Учебно-информационное обеспечение**

Для тренера-преподавателя:

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

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

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

Лосева ИИ. Применение игрового метода тренировки в подготовка юных фигуристов // Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. - Минск 1986

Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. дис. - Минск: БГИФК,988.

Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР; ВНИИФК. - М.1990.

Перечень Интернет - ресурсов

Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);

Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>);