

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа по хоккею и фигурному катанию на коньках»  
Мамадышского муниципального района РТ

**«УТВЕРЖДАЮ»**

«Рассмотрено»  
Заседание пед. совета  
Протокол №1 от «19 » октября 2023 г.

Директор МБУ ДО «СШпоХиФК»

\_\_\_\_\_ И.А.Шевяхов

Приказ № 109 от « 19 » октября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Возраст обучающихся с 4 до 16 лет  
срок реализации программы: 3 года

Авторы- (составители):  
Хуснуллина Л.Р. – зам.директора ОО  
Набиуллина О.М.- инструктор – методист

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание 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, и др.) под музыку.

По форме это — движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений его.

По содержанию это — одно из наиболее разносторонних и увлекательных упражнений человеческого тела и одно из полноценнейших средств физической культуры.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки, средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в спортивной школе.

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

Возраст детей: 4 – 16 лет. Срок реализации программы: 3 года. Учебно- тренировочный процесс: для СОГ 1 года обучения - с 1 сентября по 31 мая – 36 недель;

для СОГ 2 года обучения - с 15 июля по 31 мая – 46 недель;

для СОГ 3 года обучения - с 1 сентября по 31 августа (36 недель УТЗ непосредственно в условиях школы и 6 недель спортивно-оздоровительного лагеря, УТС проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям) – 52 недели.

Учебно – тренировочный процесс проводится согласно учебно – тренировочному плану, рассчитанному исходя из академического часа (45 минут).

Программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007 г.,
- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан от 17.07.2023 года №846 «О внесении изменений в постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 25.09.2018 № 853 «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республике Татарстан»;
- Уставом МБУ ДО «СШпоХиФК» и другими нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации.

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	3	4	20	30

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

#### Учебно - тренировочный план.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 70 % от общего объема учебно - тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст обучающихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Рост						+	+	+	+	
Мышечная масса						+	+	+	+	
Быстрота			+	+	+			+	+	
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+		

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 данной группы.

#### Годовой учебно- тренировочный план.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		Год обучения		
		1	2	3
1.	Общая физическая подготовка	54	64	72
2.	Специальная физическая подготовка	56	86	41
3.	Хореографическая подготовка	26	26	30
4.	Техническая подготовка	-	-	57
5	Теоретическая подготовка	8	8	8
6	Контрольно-переводные испытания	-	+	+
7	Медицинское обследование (количество в год)	+	+	+
Количество часов тренировочных занятий:		144	184	208

**Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения (в %)**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка	33
2.	Специальная физическая подготовка	22
3.	Хореографическая подготовка	12
4.	Техническая подготовка	33

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

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – индивидуальный, групповой. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжения; игры.

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); гимнастические, хореографические упражнения. 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.

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 без опорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания 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.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и т.п.; 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, 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 стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком, прыжки на скакалке);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

**Виды подготовки, средства и их направленность  
в спортивно-оздоровительных группах**

Год обучения	Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
--------------	--	---

<p>Группы спортивно-оздоровительные</p> <p>1 год обучения (перечень упражнений в таблице)</p>	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- .....</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>- .....</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>- остановка "плугом" вперед;</li> <li>- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;</li> <li>- остановка "плугом" с продвижением.</li> <li>- "слалом" вперед.</li> <li>- основной шаг вперед (отталкивание ребром);</li> <li>- "змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);</li> <li>- "змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);</li> <li>- повороты вперед-назад на двух</li> </ul>	<p>Занятия как правило проводятся в форме урока.</p> <p>Основной метод на 1-2 году обучения – повторный и игровой.</p> <p>Обучающиеся должны одевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.</p> <p>Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.</p> <p><b>Правильное падение.</b></p> <p>В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p> <p><b>Правильный подъем.</b></p> <p>Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.</p> <p><b>Ходьба в позиции стоя.</b> Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p><b>Ходьба со скольжением.</b></p> <p>Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.</p> <p><b>Прыжок на двух ногах на месте.</b></p> <p>Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза.</p> <p><b>Фонарики с продвижением вперед.</b> Пятки вместе ступни формируют широкую V – образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.</p> <p><b>Основной шаг (отталкивание и скольжение).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;</li> </ul>
---	---	--

<p><b>2-3ой год обучения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ногах с продвижением (в обе стороны);</li> <li>- скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста),(на правой и на левой ноге);</li> <li>- вращение на двух ногах: 2 оборота.</li> <li>- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);</li> <li>- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);</li> <li>- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;</li> <li>- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;</li> <li>- .....</li> <li>- дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</li> <li>- дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;</li> <li>- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;</li> <li>- вращение на одной ноге: 3 оборота;</li> <li>- Т-остановка наружу ребром с обеих ног;</li> <li>- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.</li> <li>- .....</li> <li>- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;</li> <li>- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;</li> <li>- хоккейный тормоз правой или левой ногой;</li> <li>- подскок "козлик";</li> <li>- спираль вперед на правой и левой ноге;</li> <li>- выпад вперед на правой и левой ноге.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела;</li> <li>- голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);</li> <li>- Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;</li> <li>- При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент пронесется рядом с опорной;</li> <li>- Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.</li> </ul> <p><b>На этапе ледовой адаптации</b> длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.</p> <p><b>На этапе становления навыка скольжения</b> каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны.</p> <p>Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях.</p> <p>Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.</p> <p><b>На втором и третьем году обучения</b> к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.</p> <p>Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.</p> <p><b>Для ледовой разминки</b> подбираются</p>
----------------------------------	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение "винт" - модификация для начинающих.</li> <li>- .....</li> <li>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;</li> <li>- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;</li> <li>- перекидной прыжок с места;</li> <li>- прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*</li> </ul> <p>*Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.</p> <p>Пример: исходное положение - правая нога назад наружу;</p> <p>отталкивание - зубцом левой ноги;</p> <p>приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;</li> <li>- циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.</li> <li>- .....</li> <li>- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);</li> <li>- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;</li> <li>- вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);</li> <li>- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов ;</li> <li>- полу-флип;</li> <li>- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.</li> <li>- .....</li> <li>- дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз;</li> <li>- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;</li> <li>- спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;</li> <li>- тулуп 1 оборот;</li> <li>- вальсовые тройки с левой и правой ноги;</li> <li>- вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);</li> <li>- шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.</li> <li>- .....</li> <li>- беговые вперед и назад по восьмерке;</li> <li>- сальхов 1 оборот;</li> <li>- дуги вперед с махами: 4-6 раз;</li> </ul>	<p>упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.</p> <p>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.</p> <p>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.</p> <p>С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.</p> <p>На 2 –м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием работы над осанкой.</p> <p>Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.</p> <p><b>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 1 и 2 –году обучения.</b></p> <p>Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.</p> <p>При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса.</p> <p>Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2-3).</p>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лутц 0.5 оборота;</li> <li>- комбинация прыжков: перекидной</li> <li>- тулуп или сальхов - тулуп;</li> <li>- тройки назад внутрь в обе стороны;</li> </ul>	
<b>ОФП - СФП – ОБЩАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<p><b>Средства ОФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;</li> <li>- элементы различных видов спорта:</li> <li>- легкой атлетики:</li> </ul> <p>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, метания);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастики (спортивной и художественной);</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- плавание;</li> <li>- элементы спортивных игр.</li> </ul> <p><b>СФП</b></p> <p>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</p> <p>Комплексы упражнений для развития силы вращения;</p> <p>Комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей;</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости;</p> <p>Ритмика;</p> <p>Хореография.</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ., точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</p> <p>На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>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. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.</p> <p>Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.</p> <p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>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 тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.</p>

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

В конце обучения по программе обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП. Успешно сданные контрольные нормативы являются вступительными для поступления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

В течение обучения по Программе ведется текущий контроль учета и оценки уровня развития общей и специальной физической подготовки обучающихся согласно положению о текущем контроле, промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «СШ по ХиФК».

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся, материал излагается в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической работы можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного 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 медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед обучающиеся знакомятся с историей развития спорта, воспоминаниями известных спортсменов нашей страны.

При проведении теоретических занятий обучающимся прививается чувство патриотизма, любви к своей Родине.

### План теоретической подготовки

№ п/ п	Название темы	Краткое содержание темы
1	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, жизненно важных умений и навыков.
2	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вид спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История фигурного катания в регионе, городе.
3	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности, фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких результатов.
4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значения витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности, фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждения заболеваний).

		Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.
5	Правила поведения в СШ	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
6	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 другими видами спорта. Первая помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях, первая помощь при ожогах и обморожениях.
7	Терминология фигурного катания на коньках	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов
8	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов

### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с обучающимися теснейшим образом связана с учебно - тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно - тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неценима также связь с родителями обучающихся, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательной работы используются учебно - тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в учебно - тренировочном процессе практикуется постоянное усложнение упражнений и заданий.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, психологические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В учебно - тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предлагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием.

Исполнение средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависят от психологических особенностей обучающихся и задач данного занятия.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2003 г.
2. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000 г.
3. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986 г.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991 г. ФиС.
5. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.
6. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983 г.
7. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2006.
8. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов – танцоров.
9. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
10. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
11. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ХОККЕЮ И ФИГУРНОМУ  
КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ" МАМАДЫШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**, Шевяхов Илья Александрович, Директор

**25.04.24** 13:23  
(MSK)

Сертификат 997FA913E9E8E9B687AFACA7BCEF2BE5