

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа по хоккею «Спутник»

СОГЛАСОВАНО

общим собранием работников

протокол от 4.04.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

от 4.04.2023 г. № 19

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Фигурное катание на коньках»**

Возраст обучающихся: 4-17 лет.  
Срок реализации программы: 4 года.

Автор-составитель:  
Галкин С.В.,  
заместитель директора

Нижний Тагил  
2023

## Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Формы и режим обучения по программе	5
Раздел 3. Календарный план-график	5
Раздел 4. Годовой учебный план	6
Раздел 5. Содержание и методика программы	6
5.1. Общая и специальная физическая подготовка	6
5.2. Специальная техническая подготовка (избранный вид спорта)	8
5.3. Хореография и (или) акробатика	9
5.4. Теоретическая подготовка	9
5.5. Психологическая и тактическая подготовка.	11
Раздел 6. Система контроля и зачетные требования	12
Раздел 7. Материально-техническое обеспечение программы	13
Раздел 8. Методическое обеспечение программы	13
Раздел 9. Кадровые условия реализации программы	14
Раздел 10. Перечень информационного обеспечения программы	15

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современных условиях без занятий физической культурой и спортом невозможно разностороннее и гармоничное формирование личности.

Фигурное катание на коньках - сложно-координационный вид спорта. В нем сочетаются элементы скоростного бега на коньках, художественной гимнастики, акробатики и хореографии. Богатство форм передвижения на коньках характеризуется длительным по времени воздействием ациклических ритмов работы. И все это осуществляется в условиях необычной опоры тела (лезвие конька).

Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте. Целями фигурного катания на коньках являются укрепление здоровья и поддержание высокого эмоционального и физического уровня учащихся, культурного и эстетического развития, достижения высоких спортивных результатов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фигурное катание на коньках» МБУ ДО «СШ по хоккею «Спутник» (далее – Программа) направлена на формирование базовых навыков по виду спорта «фигурное катание на коньках», выявление одаренных детей, способных пройти индивидуальный отбор для зачисления на этапы подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» МБУ ДО «СШ по хоккею «Спутник».

Программа разработана и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми источниками:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Законом Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области»;

Приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель";

Приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 г. N 1092 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта " фигурное катание на коньках "

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2021 г.

Методическими рекомендациями «Организация и проведение экспертизы и экспертной оценки дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2020 г.

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017

№ 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"

Приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 26.05.2003 № 345 «Об утверждении Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем».

В дополнительной общеразвивающей программе раскрывается содержание образовательного процесса и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические планы по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, тактической, игровой), учебный материал по видам подготовки.

**Актуальность** программы состоит в том, что подготовка юного фигуриста на спортивно-оздоровительном этапе является своевременной для совершенствования учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения фигурному катанию на коньках. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта «фигурное катание на коньках» в нашей стране.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технические навыки.

**Цель:** физическое образование детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными занятиями.

**Основные задачи:**

*Образовательные:*

- ❖ подготовка детей к зачислению на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;
- ❖ формирование основ знаний, умений и навыков по фигурному катанию на коньках;
- ❖ содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- ❖ вовлечение в систему регулярных занятий фигурным катанием на коньках и физической культурой в целом.

*Воспитательные:*

- ❖ адаптация ребенка в современном обществе;
- ❖ воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;

❖ организация деятельности через создание ситуации успеха.

*Развивающие:*

❖ создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

**Основными показателями выполнения программы являются:** стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

## 2. ФОРМЫ И РЕЖИМ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

### *Режим обучения*

Продолжительность 1 занятия	Количество учащихся в группе	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
45 минут (1 академ. час)	10-30	3-6	6	Выполнение нормативов ОФП без требований

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются желающие заниматься оздоровительно-физическими упражнениями и фигурным катанием на коньках и имеющими письменное разрешение врача-педиатра.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до 4-х лет.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 4 до 17 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности обучающихся.

Учебная-тренировочная работа строится на основании данной программы, рассчитана на 44 недели. В каникулярное время спортивная школа может организовывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, как на своей базе, так и на базе загородных оздоровительных лагерей.

Занятия, направленные на освоение теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций. Практический материал программы изучается на занятиях в игровой, соревновательной, командной, групповой, индивидуальной формах.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Планирование занятий в группах и распределение учебного материала производится на основании календарного плана-графика и годового учебного плана.

### *Формы обучения*

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.);
- групповые практические занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программой, установленной для воспитанников;
- занятия в рамках лагерей;
- просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по фигурному катанию на коньках;
- психологическая и спортивная диагностика и тестирование.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

Срок обучения по Программе: 4 года.

Количество учебных недель: 44.

Объем нагрузки за 1 учебный год: 264 часа.

Даты начала и окончания учебных периодов:

начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года - 31 августа.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестаций:

срок проведения промежуточной аттестации: апрель-май;

срок проведения итоговой аттестации: август (по завершении срока реализации программы).

### 4. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов
<b>1</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>250</b>
	Общая физическая подготовка	100
	Специальная физическая подготовка	40
	Специальная техническая подготовка	64
	Хореография и (или) акробатика	40
	Контрольные испытания	6
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Психологическая и тактическая подготовка</b>	<b>6</b>
	<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>264</b>

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки учащихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

### 5. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОГРАММЫ

При формировании данного раздела программы мы исходили из специфики фигурного катания на коньках, структуры соревновательной деятельности фигуристов, задач, стоящих перед предварительным этапом подготовки и возрастными особенностями юных фигуристов в соответствии с учебным планом. Программный материал включает следующие разделы: теоретическая подготовка, практическая подготовка, психологическая подготовка.

#### 5.1. Общая и специальная физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких спортивных результатов учащимися – единство общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

## *Общая физическая подготовка (ОФП)*

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма учащихся;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в фигурном катании на коньках.

Цель обучения – содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка скольжения.

Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

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. др.;
  - 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 и.п. и 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);
- для развития гибкости:
  - маховые движения с полной амплитудой;
  - складка из седа,
  - стойки;
  - рыбка;
  - качалки;

- шпагаты;
- мостики;
- удержание ноги на определенной высоте;
- подвижные и игры с использованием статических поз.

### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям избранному виде спорта.

Основные задачи по СФП:

- содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.
- развитие скоростных, двигательно-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.
- развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

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.

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения, выполняемые за определённые промежутки времени, а также прыжковые упражнения: много скоки, скоки, комплекс Кобелева В.В. и т.д.

Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов.

Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.

Ловкость лучше всего развивать, используя подвижные игры, эстафеты, волейбол, теннис, акробатические упражнения.

Быстроту реакции можно совершенствовать с помощью выполнения разнообразных упражнений из нестандартных положений, упражнений со скакалкой, туры и др.

Для совершенствования двигательной координации также можно использовать туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные упражнения, хореографические упражнения, плавание и т.д.

Гибкость совершенствуется с помощью выполнения акробатических упражнений: мостиков, шпагатов.

## **5.2. Специальная техническая подготовка (избранный вид спорта)**

Задачи специальной технической подготовки:

Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:

- элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
- прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5; 2 оборота с различных подходов;
- элементам простых и сложных вращений с различных подходов;
- обучение культуре выполнения соревновательных упражнений;
- выполнение соответствующих разрядных нормативов.

На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны.



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.

### **5.3. Хореография и (или) акробатика**

Акробатика в фигурном катании – это инструмент для раскрытия темы выражения чувств. Акробатика необходима для развития ловкости: акробатические упражнения кувьрки, перекаты, мостики.

Важное значение имеет ритмика (аэробика), которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой. Пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений. Специфические группы движений, такие, как акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки.

Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкость, быстроты и силы.

### **5.4. Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

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 неё. В таблице 5 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

*План теоретической подготовки в СОГ*

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. 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	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках.	История Фигурного катания на коньках в регионе, городе.
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся.
4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.
5	Техника безопасности.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале, стадионе и на ледовой площадке. Пожарная безопасность. Правила дорожного движения.
6	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи Соблюдение правил поведения.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.
7	Психологическая и тактическая подготовка спортсменов.	Воспитание волевых качеств. Развитие внимания.
8	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

## 5.5. Психологическая и тактическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно - психологическому восстановлению.

### *Морально-волевая подготовка.*

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

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

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются - расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

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.

## 6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

### *Тесты для оценки и контроля*

Для оценки общей физической подготовки спортивно-оздоровительных групп применяются следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места
2. Подъем туловища в прямой сед
3. Бег на 30 м с высокого старта
4. Челночный бег
5. «Цапля»
6. Мостик из положения лежа
7. Прыжки на скакалке
8. Пистолетик на правой и левой ноге
9. Шпагаты

### *Контрольные нормативы по общей физической подготовленности*

Контрольные упражнения (тесты)	Требования к выполнению	Оценка
Прыжок в длину с места	70 см	Низкая
	110 см	Высокая
Подъем туловища в прямой сед	6 и менее раз за 20 сек.	Низкая
	12 и более раз за 20 сек.	Высокая
Бег на 30 м с высокого старта	Свыше 12 сек.	Незачет
	До 12 сек.	Зачет
Челночный бег	3 раза по 10 метров:	Незачет
	Свыше 12 сек. / До 12 сек.	
«Цапля»	На счет 10 /	Незачет
	Менее 10 счетов	Зачет
Мостик из положения лежа	Высокий мостик /	Незачет
	Низкий мостик	Зачет
Прыжки на скакалке	10 раз подряд /	Незачет
	менее 10 раз подряд	Зачет
Пистолетик на правой и левой ноге	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу /	Незачет
	менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет
Шпагаты	Правильное выполнение любого шпагата /	5 баллов
	Согнутые колени /	4 балла
	Шпагат не до пола, колени согнуты	3 балла

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-технические условия реализации Программы включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

## 8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала

в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей учащихся.

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме — подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стенов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т. п.).

*Оснащение образовательного процесса:*

- инструкции по технике безопасности на занятиях;
- методическая литература по виду спорта;
- учебные фильмы и другие видеоматериалы по виду спорта, лучших спортсменах и достижениях;
- диагностические методики и контрольные нормативы.

## **9. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Реализация программы осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ (программ повышения квалификации) не реже чем один раз в три года (согласно плану повышения квалификации и профессиональной переподготовки; на основании приказа руководителя Учреждения).

## 10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### *Нормативно-правовые документы*

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Закон Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области»;

Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель";

Приказ Министерства спорта РФ от 30.11.2022 г. N 1092 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках"

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2021 г.

Методические рекомендации «Организация и проведение экспертизы и экспертной оценки дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2020 г.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм

медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях";

Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 26.05.2003 № 345 «Об утверждении Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем»

#### *Список литературы*

1. Абсалямова И.В. Столетняя история чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках (одиночное катание): Учеб. пособие для студентов акад. и ин-ов физ. культ. / РГАФК. - М.: ФОН, 1997.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского района, 2004.
3. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского района, 2003.
4. Варданын А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1994.
5. Глязер С. В. Азбука начинающего фигуриста. М., ФиС, 1969.
6. Корешев И.А., Рубин В.С. Распределение тренировочных нагрузок у фигуристов-танцоров высокой квалификации в подготовительном периоде. «Теор. и практ. физ. Культ.», № 11, 1985
7. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. - Пермь, 2000.
8. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки юного резерва. - М., 1994.
9. Мишин А. Н. Биомеханика движений фигуриста. М., ФиС, 1981.
10. Мишин А. Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФиС, 1976.
11. Мишин А. Н. Школа в фигурном катании. М., ФиС, 1979.
12. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
13. Фигурное катание на коньках. Учебник для вузов под ред. А. Б. Гандельсмана. М., ФиС, 1975.
14. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2009.
15. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Фигурное катание. Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. - М.: Советский спорт, 2009.

#### *Интернет-ресурсы*

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.olimpik.ru/> - Олимпийский Комитет РФ
3. <http://www.olimpik.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://minsport.midural.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
5. <http://www.isu.org/> - Официальный сайт Международной федерации конькобежного спорта



6. <http://www.fsrussia.ru/> – Всероссийская федерация фигурного катания на коньках
7. <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство
8. <http://www.rusada.ru/> - российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
9. <http://спутникхоккей.тагилспорт.рф> - сайт МБУ ДО «СШ по хоккею «Спутник»