

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ОЛИМП»  
ДЯТЬКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ  
структурное подразделение  
«Спортивная школа «Олимп»

«Утверждаю»

Директор МАУ ФСК «Олимп»  
Дятьковского района

Олонцев М.А.

Приказ 34/4-а «19» февраля 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта  
«фигурное катание на коньках»**

Дятьково, 2024 г.

## Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ПЛАН ТРЕНИРОВОК .....	5
3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	8
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....	10
5. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ФИГУРИСТОВ.....	10
6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ .....	12
7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	13

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную учреждением с учетом требований федеральных и региональных органов исполнительной власти.

Нормативно-правовую базу разработки Программы составляют:

- ФЗ от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Закон Брянской области от 09.11.2009 г. № 93-З «О физической культуре и спорте в Брянской области»;
- Устав;

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

Основной целью программы является освоение вида спорта «фигурное катание на коньках», вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, отбор перспективных занимающихся для освоения Программы.

Основными задачами Программы являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- изменение прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- получение спортивных результатов и наград на спортивных соревнованиях в зависимости от уровня подготовленности и индивидуальных способностей.

К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются обучающиеся, имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники фигурного катания на коньках.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу занимающихся, так и из занимающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на

других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Единицей образовательного процесса является тренировка продолжительностью не более 60 минут (учитывая возрастные особенности занимающихся). Общая недельная нагрузка составляет не более 6 часов. Тренировки проводятся на ледовой площадке и в спортивном зале.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК ПО ПРОГРАММЕ,  
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ,  
КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ**

Этап подготовки	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	2	3	10	30

**РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ  
ПО ВИДАМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	3-4 года	6	-
	2	4-5 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (в %)**

№ п/п	Разделы подготовки	Физкультурно-оздоровительный этап
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка	30-40
2.	Специальная физическая подготовка	10
3.	Хореографическая подготовка	10
4.	Техническая подготовка	40-50

## 2. ПЛАН ТРЕНИРОВОК

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки:

– повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

– освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 70% от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст занимающихся (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.

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 на 52 недели занятий (из них 8 недель активного отдыха).

### План тренировок (на 46 недель занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	76
2.	Хореографическая подготовка	37
3.	Техническая (ледовая) подготовка	111
4.	Теоретическая подготовка	4
5	Самостоятельная работа	+
Количество часов за 46 недель тренировочных занятий:		228

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

## План – график распределения тренировочных часов

	Месяцы												Всего за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Этап базовой подготовки											Этап активного отдыха	
<b>Количество тренировочных дней</b>	9	12	12	12	10	6	-	6	12	12	12	12	115
<b>Количество тренировочных занятий</b>	18	24	24	24	20	12	-	6	24	24	24	24	224
<b>Объем по видам подготовки (в часах)</b>													
<b>Теоретическая, психологическая подготовка</b>	1	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	4
<b>Общая физическая подготовка</b>	6	8	8	8	7	4	-	3	8	8	8	8	76
<b>Хореографическая подготовка</b>	3	4	4	4	3	2	-	1	4	4	4	4	37
<b>Техническая (ледовая) подготовка</b>	9	12	12	12	10	6	-	2	12	12	12	12	111
<b>Итого</b>	19	24	24	24	20	13	-	7	25	24	24	24	<b>228</b>

Для реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения; акробатические, 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.

*Общая физическая подготовка.* Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа; гимнастические упражнения без предмета. Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены).

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые), на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок; ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднятие и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.

Ходьба: ходьба обычным шагом с различным положением рук, сохраняя правильную осанку, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба скрестным

шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

Бег, прыжки: непринужденный бег с правильной осанкой; бег в различном темпе с переменной направленности (вперед, назад, в сторону); прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением; спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги.

Акробатические упражнения; группировки сидя, лежа на спине и в приседе; упражнения с предметами (с гимнастической палкой, с мячами - броски снизу- вперед, снизу-назад, через голову, снизу-в сторону, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу); подвижные игры и эстафеты.

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге - поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; с поворотами туловища, танцевальные шаги. Позы: ласточка, пистолетик и др. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса; упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны; упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов; упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения «пистолетик», прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полуприседа; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135 градусов в обе стороны; упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках; простые упражнения на скамейке; упражнения на скакалке.

Ритмика. Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения, танцевальные движения.

*Техническая (ледовая) подготовка.* 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, подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

### 3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Материал распределяется на весь период освоения программы. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

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

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества выполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретической подготовки и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач и фильмов о выдающихся спортсменах нашей страны.

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

#### План теоретической подготовки

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Краткое содержание темы</i>
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 и жизненно важных умений и навыков.
2.	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида 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 функциях организма человека.	Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся.



		Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	<p>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. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна.</p> <p>Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках.</p> <p>Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.</p> <p>Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.</p> <p>Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.</p>
5.	Правила поведения во дворце спорта.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
6.	Предупреждение спортивного травматизма.	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.</p> <p>Предупреждение спортивных травм.</p> <p>Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.</p>
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов фигурного катания на коньках.

#### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спортивная школа организует воспитательную работу с обучающимися. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

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

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе занятия, формирующие потребности 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 занимающиеся освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание занимающихся воспитывается с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным.

#### 5. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ФИГУРИСТОВ

В конце каждого года освоения программы занимающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке. Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки. Успешно сданные контрольные нормативы второго года обучения являются вступительными для поступления на обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

##### **Контрольные нормативы для групп спортивно-оздоровительного этапа 1 года обучения по фигурному катанию на коньках**

Контрольное упражнение	Количество попыток	Показатели
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.	1	не менее 15 раз
Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с.	1	не менее 7 раз
Приседания на одной ноге	1	не менее 4 раз

(пистолетик) за 30 с.		
Шпагаты	1	
Выкрут прямых рук вперед-назад	3	ширина хвата не более 45 см
Статические упражнения (ласточка, флажок, колечко и т.д.)	1	не менее 5 с.
Обязательная техническая программа	-	Обязательная техническая программа

**Контрольные нормативы для групп спортивно-оздоровительного этапа  
2 года обучения по фигурному катанию на коньках**

Контрольное упражнение	Количество попыток	Показатели
Бег 30 м	1	не более 7,8 с.
Челночный бег 3×10 м	1	не более 10 с.
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с.	1	не менее 47 раз
Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с.	1	не менее 28 раз
Прыжок в длину с места	2	не менее 98 см
Прыжок вверх с места	2	не менее 20 см
Подъем туловища из положения лежа за 60с.	1	не менее 9 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.	1	не менее 5 раз
Приседания на одной ноге (пистолетик) за 30 с.	1	не менее 7 раз
Шпагаты	1	
Выкрут прямых рук вперед-назад	3	ширина хвата не более 55 см
Тур	2	не менее 180°
Статические упражнения (ласточка, флажок, колечко и т.д.)	1	не менее 10 с.
Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями категории «Новичок»	-	Обязательная техническая программа в соответствии с требованиями категории «Новичок»

## **6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Для допуска к занятиям справка от врача обязательна.

## **7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года

### **Методическая литература**

2. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. – М.: Советский спорт, 2008.
3. Курбанов Н.Ш. Самоучитель по фигурному катанию. – Ростов н/Д:Феникс, 2009.
4. Михайлова Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера. – М.: Физическая культура, 2009.
5. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера. В 2-х т. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
6. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Под ред. Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
7. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.
8. Чайковская Е.А. Фигурное катание. – М.: Физкультура и спорт, 2003.

### **Интернет-ресурсы**

9. <http://www.fsrussia.ru/> – Федерация фигурного катания России.
10. <http://tulup.ru/> – сообщество любителей фигурного катания любых возрастов и уровней мастерства.