

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Сокол»  
муниципального округа Сокольский Нижегородской области»

**ПРИНЯТА**  
на заседании тренерского совета  
протокол № 2  
от «01» сентября 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУ «ФОК «Сокол»  
подпись С.И. Понятов  
« 01 » сентября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
« ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ »**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст занимающихся: 4-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Разработчик: О.Е. Смирнова

п. Сокольское  
2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план .....	9
3. Рабочая программа предметных областей .....	11
4. Методическое обеспечение программы .....	18
5. Медицинский контроль .....	25
6. Правила техники безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках .....	26
7. Ожидаемые результаты .....	30
8. Аттестация учащихся .....	31
Используемая литература .....	37

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение учащихся.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами МБУ «ФОК «Сокол», деятельность организации по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

1.2. Фигурное катание на коньках — конькобежный вид спорта, относится к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинацией шагов, поддержек и др.) под музыку.

Как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1871 году было признано на I Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в Вене в 1882 году среди мужчин фигуристов.

В 1908 и 1920 годах соревнования по фигурному катанию прошли на летних Олимпийских играх. Надо отметить, что — первый из зимних видов спорта, попавший в олимпийскую программу. С 1924 года неизменно входит в программу зимних Олимпийских игр.

С 1986 года и по настоящее время официальные международные соревнования по фигурному катанию, такие как чемпионат мира, чемпионат Европы, чемпионат Четырёх континентов и другие проходят под эгидой Международного союза конькобежцев (ИСУ, от англ. International Skating Union, ISU).

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное, спортивные танцы и групповое синхронное катание. Групповое синхронное катание пока не включено в программу официальных соревнований, по данному виду фигурного катания проходит отдельный чемпионат мира по синхронному катанию на коньках. С 2014 года в программу Олимпийских игр включены командные соревнования по фигурному катанию.

1.3. Дополнительная общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках МБУ «ФОК «Сокол» составлена в соответствии с:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. от 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – ФЗ-329);
7. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
8. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-127);

9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее – Концепция);
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
14. Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 5.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
15. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
16. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации";
18. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва, 2021 год.
19. Устав учреждения.

Принятые документы определяют порядок, организацию и осуществление образовательной деятельности. Общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, выявления одаренных детей, получения ими знаний в избранном виде спорта.

1.4. Основная цель общеразвивающей программы – создание эффективной системы построения учебной, воспитательной работы и спортивной подготовленности учащихся.

Цель программы направлена на:

- Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в фигурном катании на коньках;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- Выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- Профессиональную ориентацию учащихся;
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- Социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- Формирование общей культуры учащихся;
- Удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Задачи обучения:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
3. Всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;

#### 4. Овладение основами избранного вида спорта.

Для подготовки по Программе зачисляются лица в возрасте от 4 лет желающие заниматься фигурным катанием на коньках, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением спортивного врача о возможности заниматься физической культурой и спортом и заявление родителей. Требования к возрасту и наполняемости групп учащихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1

Таблица 1

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учащихся в группе
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4	10	30

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках ведется на русском языке.

#### 1. 5. Календарный учебный график

<b>Сфера распространения образовательной деятельности:</b>	
606670 Нижегородская область, п.Сокольское, ул.Кирова, зд.44	
<b>Начало учебного года</b>	1 сентября
<b>Окончание учебного года</b>	Для общеразвивающих программ (спортивно-оздоровительных групп) 15 июня
<b>Продолжительность учебного года</b>	Для учащихся на дополнительной общеразвивающей программе на спортивно-оздоровительном этапе. 36 недель
<b>Режим занятий</b>	По утвержденному расписанию
<b>Продолжительность занятий</b>	45, 90 минут
<b>Форма аттестации учащихся</b>	Промежуточная и итоговая аттестация учащихся в мае в виде сдачи контрольных нормативов
<b>Текущий контроль успеваемости</b>	Контрольные учебно-тренировочные занятия (проверяется уровень посещаемости, уровень освоения учебного материала,

учащихся	объемы тренировочной нагрузки), результаты соревнований, выполнение или подтверждение разрядов.
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	По календарю соревнований и плану работы.
Сроки обучения	1 год
Нагрузка недельная	Минимум 4 часа, максимум 6 часов в неделю
<b>Административно-общественная работа:</b>	
Педагогические советы	1 раз в 3 месяца
Родительские собрания общие и в группах	2 раза в год и по мере необходимости

#### **1.6. Материально — техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда);
2. Кегли для разметки площадки;
3. Станок для заточки коньков для фигурного катания;
4. Магнитофон (CD проигрыватель) переносной;
5. Мат гимнастический;
6. Скакалка гимнастическая;
7. Коньки для фигурного катания.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках включает в себя учебный план.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в организации по Программе;
- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта и сохранения единого образовательного пространства;
- учитывает особенности возрастного и индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств учащихся.

В целях реализации Программы организация ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель, по 3-4 занятия в неделю (6 академических часа в неделю), предусматривающий: график (расписание) учебных занятий в течение недели, занятия по предметным областям (Таблица 2, таблица 3).

Таблица 2

### Учебный план по предметным областям

Этап/Предметные области	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Избранный вид спорта	Хореография
общеразвивающий	5%	15%	15%	45%	20%
36 недель 216 часа	13	32	32	96	43
Форма итоговой аттестации	Контрольные нормативы и тесты по теоретической подготовки — 2 часа				

Таблица 3

### Примерный учебный план – график по предметным областям (в часах)

Недели/ Предметные области	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Избранный вид спорта	Хореография	Аттестация учащихся	Всего
	11	32	32	96	43	2	216
Сентябрь	1	2	2	5	2		12
Октябрь	1	4	4	10	5		24
Ноябрь	1	4	4	10	5		24
Декабрь	1	4	4	11	4		24

Январь	2	2	2	11	7		24
Февраль	1	4	4	11	4		24
Март	1	4	4	10	5		24
Апрель	1	2	2	15	4		24
Май	1	4	4	8	5	2	24
Июнь	1	2	2	5	2		12
Июль							
Август							

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата учащихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Расписание занятий в рамках Программы составляется организацией для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта фигурное катание на коньках и возрастных особенностей учащихся.

### III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТНЫХ ОБЛАСТЕЙ

#### 3.1. 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.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. 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.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. 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 следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т. п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее. В таблице 4 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

*Таблица 4*

**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 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 строении	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная

	и функциях организма человека.	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. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм учащихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных 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 учащегося. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение 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. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение 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 Учреждении.	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 другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.
8	Единая всероссийская	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

	спортивная классификация.	
--	------------------------------	--

3. 2. **Общая физическая подготовка** - повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. В этих целях в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости; подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики, спортивных игр. Занятия по общей физической подготовке проводятся в спортивном зале.

Принимая во внимание тот факт, что тело фигуристов регулярно подвергается серьезным физическим нагрузкам, очевидно, что очень важную роль играет развитие мышц. Наиболее эффективной методикой для достижения этой цели является комбинирование игровых и спортивных элементов с упражнениями на тренажерах с постепенным усложнением заданий. Когда речь идет о начинающих фигуристах, то основное внимание следует уделять тренировкам брюшного пресса и спины, не забывая об укреплении связок и мышц стопы.

Для упрочнения стопы рекомендуется регулярное проведение занятий без чрезмерной нагрузки, в рамках которых происходит наработка базовых навыков, необходимых для выполнения в будущем вращений, дорожек шагов и прыжков.

Наряду с развитием мышечной системы, обязательным является также улучшение координации, которая необходима для отработки навыков прыжков в несколько оборотов и других элементов фигурного катания. Существенно улучшить умение фигуриста ориентироваться в пространстве позволяет дополнение тренировки гимнастическими и акробатическими упражнениями.

**3.3. Специальная физическая подготовка** – это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности на льду, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники катания на коньках и их закрепления. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Специальные упражнения выполняются в коньках вне льда (на твердой поверхности и (или) резиновом покрытии) и на льду.

Хореографическая подготовка включает в себя ряд упражнений, благодаря которым укрепляется костный и мышечный аппарат ребенка, вырабатывается правильная постановка головы, корпуса, рук и ног, а так же развивается координация, устойчивость, выносливость, гибкость. Специальные силовые упражнения способствуют повышению технического

уровню выполнения изучаемых элементов на льду (хореография предусмотрена для групп с 6 часовой нагрузкой в неделю). Техническая подготовка – совокупность специальных приемов, эффективно выполняемых в избранной деятельности – передвижении на коньках. Бег в коньках – неестественный, довольно сложный в координационном отношении вид движения. Организм ребенка не приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки. Поэтому начинать формирование правильного умения и навыка передвижения в коньках рекомендуется еще до выхода на лед, предусматривая использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, в коньках вне льда, а также специальные упражнения на льду.

### **3.4. Избранный вид спорта**

Наряду с занятиями общей и специальной физической, хореографической и другими видами подготовки наиболее важное место для учащихся имеет техническая подготовка.

*Обучение катанию на коньках.* Оно начинается с ходьбы по льду, овладения равновесием. Далее учащихся знакомят с двумя видами скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге. Скольжение вперед по прямой выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остается след, похожий на рисунок елочки. Характерными ошибками в этом упражнении являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т. д.

Скольжение по дуге является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги.

Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе. В качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах — змейку. При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение.

Другим эффективным упражнением является так называемый фонарик, в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног.

К числу движений, вызывающих определенные трудности у новичков, относятся толчки. Для овладения ими рекомендуются: имитация толчков с опорой на скользящий впереди

предмет, а также отталкивание от бортика в двухопорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения. Овладению правильным толчком способствует упражнение «самокат», при котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в стороны.

Обучение остановкам является важной частью программы обучения. Различают остановки в двухопорном и одноопорном положении. Наиболее простой является Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящейся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног перпендикулярно к направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре конька, другая — на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения.

Распространенными видами торможения являются остановки; способами «полуплуг», «плуг», ребром конька в одноопорном положении. При торможении первым способом учащийся выносит ногу вперед, разворачивает стопу поперек движения. Торможение осуществляется давлением на внутреннее, ребро конька. В момент выполнения торможения ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая.

Способ «плуг» по своей технике схож с торможением «полуплуг». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими коньками. В момент торможения учащийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра.

Остановка ребром конька в одноопорном положении сложна для новичков. Это объясняется необходимостью выполнить плавный переход от скольжения к торможению. Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «полуплуг». Указанные способы остановок применяются при выполнении скольжения вперед. Встречающиеся в практике способы торможения — носком, пяточной частью — неправильны, часто приводят к нежелательным навыкам. Так, например, использование носковой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является грубой ошибкой и противоречит правилам. Торможение пяточной частью конька в большинстве случаев неэстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного торможения ребрами конька.

Чтобы остановиться при скольжении назад, учащийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

### **3.5. Хореография**

**Дуги.** Подготовка к исполнению обязательных фигур связана в первую очередь со скольжением по дугам, кривизна которых соответствует кривизне обязательных фигур, скольжением по спиралям и кривым, близким к окружности. Юных фигуристов нужно ознакомить с понятием о продольной и поперечной осях фигуры, линиях «коридора» и

другими характеристиками геометрии обязательных фигур. Хорошо, если скольжение по дугам выполняется с различными положениями рук и свободной ноги.

**Перетяжки.** Овладение перетяжками, начинается с имитации на месте с помощью тренера-преподавателя. Затем исполняются змейки на двух ногах, кривизна которых соответствует кривизне перетяжки. Хорошо, если на льду есть ориентиры: комочки снега, фишки, флажки. В дальнейшем переходят к имитации перетяжки при скольжении с помощью тренера и без него.

**Тройки.** Это наиболее простые повороты. Имитация тройки на месте, в движении с фиксацией положения тела до и после выполнения тройки относится к начальному этапу разучивания. Выполнение тройки как элемента произвольного катания способствует быстрому ее овладению.

Для подготовки к исполнению петлевых фигур скользят по маленьким полуокружностям и окружностям, близким по размеру росту учащегося.

**Шаги.** Наиболее распространенной разновидностью шагов является перебежка. Упражнение служит хорошим средством для набора скорости скольжения, является связующим элементом в программе. Первые попытки выполнения упражнения иногда приводят к ошибкам. К ним в первую очередь относятся толчки носком и вертикальные перемещения туловища. Упрощенным вариантом перебежки является перебежка, выполненная с двухопорным скольжением на четыре счета. К простейшим шагам относятся: беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, а также серии других шагов. Комбинации этих элементов необходимо постоянно усложнять, подбирая те из них, которые способствуют овладению выраженной реберностью скольжения, заставляют скользить по крутым дугам разной конфигурации.

**Спирали.** Для овладения ими рекомендуются скольжение на двух ногах с переходом в циркуль вперед-внутри и назад-внутри, полуласточки, скольжение в приседе, пистолетик, ласточки, кораблик на согнутых ногах.

**Вращения.** Разучивание этих важных элементов начинается с простых вращений, выполняемых на двух ногах с места и затем с небольшого разбега из положения выпада. Основное внимание должно быть уделено обучению центрованности и скорости вращения. В дальнейшем из вращения на двух ногах переходят к вращению на одной: левой и правой.

**Прыжки.** Разучиванию этой важнейшей группы движений предшествуют простейшие прыжковые упражнения: подскоки на месте, в движении, по прямой, перепрыгивание с одной ноги на другую, прыжки через снежный валик. Далее следуют прыжки на двух ногах вполоборота, вполоборота с двух ног на одну, серии этих прыжков («блинчики»). Рекомендуются прыжки с бортика (высота 10—20 см) с двух ног на одну, прыжки с бортика вполоборота с двух ног на одну, подскоки разных видов. Овладению прыжками с большим

числом оборотов способствуют: прыжки на двух ногах в один оборот, выполняемые из скольжения вперед и назад, перекидной «козлик», сальхов с двухшажного подхода, полуфлип.

Расположение элементов на площадке. С первых шагов на льду необходимо изучать различные формы разбега к прыжкам, разнообразные подходы к вращениям. Умение располагать шаги, спирали, прыжки и вращения на площадке очень важно для фигуристов любой квалификации. Обязательной частью занятий с начинающими должно быть объяснение основных правил расположения элементов на площадке, их ориентации по отношению к судейскому бортику.

Формирование эстетических основ связано в первую очередь с обучением исполнению элементов под счет, метроном, музыкальное сопровождение с четко выраженным ритмом, а затем с более сложным. Другая сторона этого процесса — овладение комплексом основных хореографических упражнений в зале и на льду.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках позволяет учащимся выступать на соревнованиях различного уровня. Основанием для допуска лица, занимающегося физической культурой и спортом, к спортивным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (на основании п. 35 Приложения к приказу Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 г. №134н).

#### **IV. Методическое обеспечение программы**

Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность учащихся. Отсюда в данной программе перед тренером-преподавателем ставится задача вооружить учащегося необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в фигурном катании на коньках, его технике, тактике, правилах соревнований и пр.

Сознательность и активность учащихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать учащихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения и их значения для учащегося.

Для повышения сознательности и активности учащихся широко используются самостоятельные задания.

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу учащихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Тренер-преподаватель должен учитывать опыт учащихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также сначала менее, а затем более, трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения учащийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у учащихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы учащиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Тренер – преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Для того чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и

т.п.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным.

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества учащихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы, то в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Если же на занятии предполагается изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений.

В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны учащемуся, но вместе с тем требовали от него определенных усилий.

Так, например, если тренер-преподаватель видит, что учащийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такое, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, тренер-преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех учащихся, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

Программа трактует основные положения в работе тренеров, содержание методов, форм и средств подготовки детей и достижения поставленных целей и задач.

Основными принципами и направлениями в работе тренера-преподавателя следует считать:

- вариативность нагрузки с учетом возраста;
- последовательность интенсивности тренировочной нагрузки, в том числе за счет

определенного уменьшения объема;

- постоянность физической подготовки в ее различных видов;
- акцент в технической подготовке на обучение качества технических приемов и индивидуальная работа.

### **Режим работы**

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах на этапе спортивно-оздоровительной подготовки и не может превышать 2 часа.

Возможные недельные режимы работы в зависимости от наличия спортивной базы (площадки)

Расписание составляется для создания наиболее благоприятного режима занятий и отдыха.

Образовательный процесс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся (в зависимости от организации формы тренировки или соревнования): правил по технике безопасности; противопожарных, антитеррористических требований; выполнения локальных актов школы; правил соблюдения требований санитарно-гигиенических.

### **Психологическая подготовка.**

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по фигурному катанию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого учащегося и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия учащийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого учащегося. Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

### **Восстановительные мероприятия.**

Чем лучше восстановление, тем больше шансов реализовать все наработанное

усердными тренировками в великолепный результат. Для достижения превосходной физической формы важно соблюдать простые и проверенные правила. Чтобы добиться высокой эффективности тренировочного процесса, очень важно, чтобы организм успевал хорошо восстановиться после нагрузки и был отдохнувшим к следующему занятию.

Восстановление представляет собой сложный комплекс процессов, включающих:

- восстановление в мышцах и в печени израсходованных запасов питательных веществ
- восстановление жидкости и электролитов, потерянных с потом- восстановление угнетенной иммунной системы. Задача восстановления заключается в доставке в организм необходимых веществ, быстро, в легко усваиваемой форме и в нужных пропорциях.

Чтобы обеспечить оптимальное восстановление необходим правильный режим тренировок и отдыха.

Особое внимание уделяется правильному чередованию различных видов деятельности для обеспечения необходимого отдыха в течение дня. В тренировках пловцов следует широко использовать своевременное переключение с одного вида тренировочной нагрузки на другой, переход от работы большого объема к работе высокой интенсивности.

Закаливание имеет важное профилактическое значение для фигуристов. Прежде всего это различные водные процедуры: обливания холодной водой, обмывание стоп на ночь холодной водой. Контрастный душ — водная процедура, во время которой горячая вода чередуется с холодной.

Посещение бани или сауны давно практикуется, как восстановительное мероприятие. Сауна (баня) как восстановительная процедура способствует прогреванию внутренних органов, активизирует кровоток и помогает вывести из организма накопившиеся вредные вещества. Мышцы во время прогревания расслабляются, улучшается циркуляция крови, уменьшается напряжение в мышцах, улучшаются ощущения в суставах и снимается напряжение в позвоночнике. Хотя баня (сауна) — это восстановительная процедура, но после нее тоже необходим отдых.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического, и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно – тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь учащихся.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с учащимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности — итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи,

школы, основного коллектива, членом которого является учащийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обслуживание отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности учащегося. Принятие личных комплексных планов в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листовок, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения учащегося.

Осуждение или похвала коллектива — одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели.

Инициатива в реализации нравственного воспитания учащихся принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т. п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе с учащимися. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за

отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик учащихся и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей учащихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание учащегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Учащийся воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности учащегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с учащимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе занятий с учащимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание учащегося обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото- видеоматериалами.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитывать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на учащихся в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке

жизни; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т. п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности.

*Годовой план* воспитательной работы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении учащихся к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач:

- формирование основ мировоззрения социальной активности — определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне ГБУ НО «ФОК «Мещерский»;
- воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда — предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности и в общественной работе;
- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию — определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируется доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики — планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения учащихся;
- физическое воспитание — предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- работа с родителями и связь с общественностью — указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

## **V. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) – на равнине и до 36 – на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление неkoordinированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7.	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8.	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

**VI. Правила техники безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках**

## 1. Общие требования безопасности

- 1.1. В качестве тренера-преподавателя для занятий по фигурному катанию на коньках могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).
- 1.2. Тренер-преподаватель несет полную ответственность за состояние здоровья учащихся во время предусмотренных расписанием занятий.
- 1.3. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.
- 1.4. С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:
- вводный (при поступлении на работу в учреждение);
  - первичный на рабочем месте;
  - повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
  - внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
  - целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
  - по оказанию доврачебной помощи в условиях учреждения при занятиях различными видами спорта.
- 1.5. К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются лица не младше 4 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.6. В обязанность тренера-преподавателя входит проведение инструктажа учащихся по правилам безопасности во время занятий, работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом.
- 1.7. Во избежание перегрузок на занятиях по фигурному катанию на коньках, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника учреждения полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого учащегося.
- 1.8. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.
- 1.9. Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.
- 1.10. При проведении занятий фигурным катанием на коньках соблюдать правила

поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.11. При проведении занятий фигурным катанием возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на лед и при столкновении учащихся друг с другом;
- Травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;
- Потертости ног при неправильной подгонке ботинок.

К основным специфическим факторам риска относятся:

- недостатки в организации и методике тренировочных занятий и соревнований;
- погрешности в разминке;
- неумение правильно выполнить самостраховку;
- несоответствие экипировки учащегося условиям тренировок и соревнований;
- изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;
- неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;
- особенности психоэмоциональных проявлений;
- несоблюдение правил самоконтроля;
- нарушение правил врачебного контроля;
- нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований;
- количество учащихся в спортивно-оздоровительных группах не должно превышать 20 человек.

1.12. Для занятий по фигурному катанию все учащиеся и тренер-преподаватель должны иметь соответствующий комплект спортивной одежды и обуви.

1.13. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить незамедлительно в известность руководителя.

1.14. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь и дежурного медицинского работника. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

1.15. Учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание.

1.16. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ

(дисциплинарная, материальная, уголовная).

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движения одежду.
- 2.2. Проверить исправность инвентаря и подогнать крепление коньков к обуви. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- 2.3. Снять все предметы представляющие опасность (часы, бусы, кольца, серьги и т.д.).
- 2.4. Проверить подготовленность льда, площадки, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
- 2.5. Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера-преподавателя правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на коньках на ледовой арене.
- 3.2. При движении по ледовой арене запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на пути движения других учащихся.
- 3.3. При падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру - преподавателю о травмах.
- 3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на коньках в тесной или слишком свободной обуви.
- 3.6. При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно уведомить руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызвать медицинского работника и скорую помощь.

4.3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4.4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

В месте сбора все учащиеся проверяются по имеющемуся у тренера-преподавателя

журнала учёта.

4.5. При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

4.6. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### **5. Требования безопасности после окончания занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Вывести учащихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним).

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

5.5. Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, поведением учащихся, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения для принятия соответствующих мер.

## **VII. Ожидаемые результаты**

Ожидаемым эффектом от реализации Программы является:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма учащихся;
- формирование стойкой приверженности к ведению здорового образа жизни и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи и их ориентация для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Основным результатом освоения Программы является демонстрация учащимися высокой степени освоения программного материала, в первую очередь выражающейся, в успешной сдаче нормативов по физической подготовке. Наивысшим и наиболее качественным показателем эффективности реализации Программы и результатом освоения Программы учащимися является успешная сдача нормативов.

Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках проводится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов, установленных настоящей Программой с ориентацией на требования и нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках и включает в себя ежегодный контроль степени и качества освоения Программы учащимися.

Освоение Программы учащимися завершается итоговой аттестацией учащихся, проводимой организацией. Итоговая аттестация учащихся проводится в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

## **VIII. АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ**

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках проводится на основе выполнения учащимися контрольных упражнений, установленных настоящим разделом Программы (таблица 5-8).

Таблица 5

Контрольные упражнения для оценки качества освоения Программы учащимися  
4-7 летнего возраста девушки

№	Предметные области	Контрольные упражнения	Оценка		
			5	4	3
1	Теоретическая подготовка	Билет (3 вопроса)	Зачёт / не зачёт		
2	Общая физическая подготовка	Бег 30 м	7,8	8,5	10,0
		Челночный бег 3x10 м	10,0	11,0	12,0
		Прыжок в длину с места	98	88	78
3	Специальная физическая подготовка	Выкрут прямых рук вперед-назад	55	65	75
4	Избранный вид спорта	Ласточка	Зачёт / не зачёт		
		Перебежка вперед, назад в обе стороны	Зачёт / не зачёт		
5	Хореография	Выворотность стоп	Зачёт / не зачёт		

Таблица 6

Контрольные упражнения для оценки качества освоения Программы учащимися  
4-7 летнего возраста юноши

№	Предметные области	Контрольные упражнения	Оценка		
			5	4	3
1	Теоретическая подготовка	Билет (3 вопроса)	Зачёт / не зачёт		
2	Общая физическая подготовка	Бег 30 м	7,8	8,5	10,0
		Челночный бег 3x10 м	9,9	10,7	11,5
		Прыжок в длину с места	97	87	78

3	Специальная физическая подготовка	Выкрут прямых рук вперед-назад	55	65	75
4	Избранный вид спорта	Ласточка	Зачёт / не зачёт		
		Перебежка вперед, назад в обе стороны	Зачёт / не зачёт		
5	Хореография	Выворотность стоп	Зачёт / не зачёт		

Таблица 7

Контрольные упражнения для оценки качества освоения Программы учащимися  
8-18 летнего возраста девушки

№	Предметные области	Контрольные упражнения	Оценка		
			5	4	3
1	Теоретическая подготовка	Билет (3 вопроса)	Зачёт / не зачёт		
2	Общая физическая подготовка	Бег 30 м	7,0	7,8	8,5
		Челночный бег 3x10 м	9,1	10,0	11,0
		Прыжок в длину с места	118	100	90
3	Специальная физическая подготовка	Выкрут прямых рук вперед-назад	35	45	55
4	Избранный вид спорта	Ласточка	Зачёт / не зачёт		
		Перебежка вперед, назад в обе стороны	Зачёт / не зачёт		
5	Хореография	Выворотность стоп	Зачёт / не зачёт		

Таблица 8

Контрольные упражнения для оценки качества освоения Программы учащимися  
8-18 летнего возраста юноши

№	Предметные области	Контрольные упражнения	Оценка		
			5	4	3
1	Теоретическая подготовка	Билет (3 вопроса)	Зачёт / не зачёт		
2	Общая физическая	Бег 30 м	6,8	7,8	8,5

	подготовка	Челночный бег 3x10 м	9,0	10,0	11,0
		Прыжок в длину с места	125	110	100
3	Специальная физическая подготовка	Выкрут прямых рук вперед-назад	35	45	55
4	Избранный вид спорта	Ласточка	Зачёт / не зачёт		
		Перебежка вперед, назад в обе стороны	Зачёт / не зачёт		
5	Хореография	Выворотность стоп	Зачёт / не зачёт		

Учащийся считается аттестованным, если он набирает не менее 12 баллов по результатам сдачи контрольных упражнений и получает зачёт по теоретической подготовки, избранному виду спорта и хореографии промежуточной (итоговой) аттестации .

### ***Контрольные билеты по теоретической подготовки***

#### **Билет №1**

1. Как официально называется одна из программ, которую открывают фигуристы?

А) добровольная Б) факультативная В) Произвольная Г) Вынужденная

2. Какой элемент есть в фигурном катании?

А) Тулуп Б) пальто В) сапог Г) Кардиган

3. Какой элемент отсутствует в фигурном катании?

А) Вращение Б) Прыжок В) Бросок Г) поддержка

#### **Билет №2**

1. Какой «оружие» есть в элементах фигурного катания?

А) Зенитка Б) Автомат В) Пистолет Г) Пулемет

2. Какие элементы не исполняются в спортивных танцах на льду?

А) Выбросы Б) Вращение В) Дорожки шагов Г) Поддержки

3. Какая из этих фигуристок стала первой российской чемпионкой мира в женском одиночном катании?

А) Мария Бутырская Б) Ирина Слуцкая В) Алена Леонова Г) Елена Соколова

#### **Билет №3**

1. Какой элемент фигурного катания спортсменка не может выполнить без партнера?

А) Вращение Б) Шаги В) поддержка Г) Прыжки

2. Сколько раз фигурист Евгений Плющенко участвовал на Олимпийских играх

А) 1 Б) 2 В) 3 Г) 4

3. Что из перечисленного не является дисциплиной в фигурном катании?

А) Большие танцы Б) Парное катание В) Спортивные танцы Г) Одиночное катание

#### Билет №4

1. Какой элемент фигурного катания не является прыжком?

А) лутц Б) тулуп В) тодес Г) аксель

2. Какой элемент можно исполнить в фигурном катании?

А) Том Б) Глава В) Параграф Г) Абзац

3. С какого года фигурное катание неизменно входит в программу Олимпийских игр?

А) 1924 Б) 1932 В) 1928 Г) 1920

#### Билет №5

1. Какой из этих элементов отсутствует в обязательной программе фигуристов?

А) скоба Б) петля В) крюк Г) накид

2. Что дало название одному из прыжков фигуристов – тулуп?

А) фамилия фигуристов Б) прозвище тренера В) англ. слова «петля» Г) зимняя одежда

3. Какое зрелище получают любители фигурного катания по окончании этих соревнований «на десерт»?

А) Интервью Б) Оценки В) Награждение Г) Показательные выступления

#### Билет №6

1. Кто является чемпионкой олимпийских игр в Сочи в одиночном женском катании?

А) Юлия Липницкая Б) Аделина Сотникова В) Ё На Ким Г) Мао Асада

2. Отгадайте, о ком идет речь. Он — олимпийский чемпион. У него есть сын, которого назвали так же, как и отца. Сын занимается фигурным катанием.

А) Артур Дмитриев Б) Андрей Букин В) Александр Горшков Г) Олег Васильев

3. Сколько платьев сменила фигуристка Елена Радионова в произвольной программе на саундтрек из фильма “Титаник”?

А) Три Б) Два В) Одно Г) Сколько было выступлений, столько и платьев

#### Билет №7

1. Как дословно переводится полное название элемента, который в парном катании называется тодес?

А) Дорога жизни Б) Спираль смерти В) Людочка, сделаем круг! Г) Корова на льду

2. Как сейчас осуществляется судейство в фигурном катании?

А) С помощью оценок 5.9 и 6.0 и Татьяна Анатольевна Тарасова кричит: “Молодец!” и “Леша может все!”

Б) По новой системе элементы оценивает специально обученный бездушный компьютер.

В) Судьи выставляют 2 оценки: за технику и артистизм.

Г) Технические контролеры выставляют уровни элементов и правильность их исполнения, а судьи оценивают их качество.

3. Какова базовая оценка прыжка лутц?

А) 4,5 балла Б) 5 баллов В) 5,5 балла Г) 6 баллов

#### **Билет №8**

1. С каким фигуристом каталась в паре и Алена Савченко, и Татьяна Волосожар?

А) Николай Морозов Б) Максим Траньков В) Станислав Морозов Г) Робин Шолковы

2. Кто из наших одиночников, ставших олимпийскими чемпионами, никогда не был чемпионом России?

А) Евгений Плющенко Б) Алексей Урманов В) Алексей Ягудин Г) Илья Кулик

3. Сколько четверных прыжков заявил в своей произвольной программе фигурист Юдзуру Ханю в сезоне 2016-2017?

А) Один Б) Четыре В) Три, как обычно Г) У него 7 прыжковых элементов и все четверные

#### **Билет №9**

1. Какой из нижеперечисленных терминов не имеет отношения к вращениям?

А) Бильман Б) Блинчик В) Винт Г) Ина Бауэр

2. Как называется основной шаг в фигурном катании?

А) Елочка Б) Сосенка В) Березка Г) Фигурка

3. Какой выброс запрещен правилами в короткой программе в парном катании?

А) одинарный Б) двойной В) четверной Г) тройной

#### **Билет №10**

1. Когда фигурист с трудом докатывает программу, про него говорят, что ему не хватает:

А) химии Б) физики В) математики Г) физкультуры

2. Определите правильную последовательность олимпийских чемпионов среди мужчин, начиная с 1994 года

А) Урманов, Кулик, Ягудин, Плющенко, Лайсачек, Ханю

Б) Урманов, Кулик, Ягудин, Плющенко, Плющенко, Плющенко

В) Кулик, Урманов, Ягудин, Плющенко, Лайсачек, Ханю

Г) Плющенко, Плющенко, Плющенко, Плющенко, Плющенко

3. Кто является чемпионкой мира 2016 среди юниоров?

А) Полина Цурская Б) Евгения Медведева В) Марин Хонда Г) Элизабет Турсынбаева

#### **Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу**

*Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

*Челночный бег 3x10 м.* Проводится в спортивном зале. Учащийся стартует с линии, и должен преодолеть три десятиметровых отрезка (до линии и обратно). Оценивается время в секундах.

*Прыжок в длину с места.* Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточной край подошвы следует смазывать мелом: оставленный на полу следующий

фиксирует место приземления и, соответственно, расстояние от обозначенной для прыжка линии. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой или измерительной планкой.

*Выкрут прямых рук вперед-назад.* Исходное положение основная стойка ноги на ширине плеч с гимнастической палкой в руках. Испытуемый выполняет вращение прямых рук, вперед и назад постепенно сужая хват гимнастической палки. Упражнение прекращается если учащийся начинает сгибать руки во время вращения вперед или назад.

*Ласточка.* Упражнение выполняется по большому кругу на ребре, движение вперед. Оценивается техника выполнения.

*Перебежки вперед, назад в обе стороны.* Оценивается техника выполнения.

*Выворотность стоп.* Учащийся должен продемонстрировать I хореографическую позицию

## Список использованной литературы

1. Варданын А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. – М., 1994.
2. Гуревич М.И. - Спортивные танцы на льду. Современная интерпретация. Москва, 2006.
3. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. М.: Советский спорт, 2005. - 106 стр
4. Мишин А. Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФиС, 1976.
5. Хеннесси Д. Торвилл и Дин: Пер. с англ.— М.: Физкультура и спорт, 1986.— 144с
6. Чайковская Е. А., Узоры русского танца. М., "Сов, Россия", 1972, 160с.
7. Чайковская Е. А. .- Изд. 2-е, перераб., доп.— М.: Физкультура и спорт, 1986.— 127 с, ил.— (Азбука спорта).
8. Чайковская Е. А. Шесть баллов. — М.: Мол. гвардия, 1980. — 239 с, ил. — (Спорт и личность. Кн. 39).
9. Чайковский А. М. Волшебная восьмерка. Документальная повесть о Н. А. Панине-Коломенкине. Предисл. А. Гандельсмана. М., 'Физкультура и спорт', 1978. 215 с. с ил.
10. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
13. Лосева ИИ. Применение игрового метода тренировки в подготовка юныхфигуристов // Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. —Минск 1986 .
14. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. дис. —Минск: БГИФК, 988. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР; ВНИИФК. - М.1990.
15. Перечень Интернет – ресурсов:
  1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
  2. Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>)