

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕВДА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**623286, Свердловская обл., г. Ревда, ул. Жуковского 22,  
тел. 8(34397)3-88-28  
ИНН/КПП 6627008715/668401001**



**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и  
спорта по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Разработчики программы:  
Тренеры-преподаватели  
по фигурному катанию на коньках  
Новикова Леся Дмитриевна,  
Серебренникова Наталия Аркадьевна,  
Ячменева Марина Вазировна  
Инструктор-методист  
Санникова Юлия Анатольевна

Срок реализации программы – 2 года.  
Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 4 лет.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|     |                                                                                            |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.  | Основные характеристики                                                                    | 3  |
| 1.1 | Пояснительная записка.                                                                     | 3  |
| 1.2 | Цель и задачи общеразвивающей программы                                                    | 5  |
| 1.3 | Учебно-тематическое планирование                                                           | 6  |
| 1.4 | Содержание учебно- тематического плана                                                     | 7  |
| 1.5 | Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы. | 11 |
| 2   | Организационно-педагогические условия.                                                     | 13 |
| 2.1 | Условия реализации программы                                                               | 13 |
| 2.2 | Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы. Мониторинг физических качеств            | 14 |
| 3.  | Список литературы                                                                          | 16 |
|     | Приложение 1                                                                               | 17 |

# **1. Основные характеристики**

## **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования муниципального округа Ревда «Спортивная школа» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ, 29.12.
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации.
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Адресат** данной общеразвивающей программы: программа рассчитана на детей без специальной спортивной подготовки. Профессионального отбора по спортивным данным не производится. Дети имеющих допуск к физкультурно-оздоровительной деятельности со стороны врача и разрешение от родителей (законных представителей).

**Количество детей в группе:** 15 человек. Возраст детей от 4 лет.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 астрономических часа. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

**Объем общеразвивающей программы:** Программа рассчитана на 52 недели – это 208 учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Форма обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Группы комплектуются** из числа обучающихся общеобразовательных школ. Зачисление в группы МАУ ДО МОР «СШ» производится по желанию поступающих на основании заявления родителей (законных представителей), при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Методы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по фигурному катанию на коньках и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- **Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

- **Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- **Практические методы:**

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

- **Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы подведения результатов:**

**Текущий контроль** регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером-преподавателем.

**Промежуточная аттестация** определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им общеразвивающей программы на каждом этапе обучения.

Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- презентация полученных навыков,
- открытое занятие.

**Итоговая аттестация** проводится в конце каждого учебного года. Для выявления результативности усвоения общеразвивающей программы в начале каждого года обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками. Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений обучающихся.

**Новизна программы.** Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных фигуристов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

**Виды занятий.** Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.

В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

**Основная форма организации работы** – учебно-тренировочное занятие.

## **1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством организованных занятий фигурным катанием на коньках.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – фигурное катание на коньках;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике;
- научить правильному дыханию;
- обучить двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

#### **2. Развивающие:**

- развивать умения думать, умения общаться, умения взаимодействовать, умения доводить дело до конца;
- развивать такие качества как координацию движений, силу, скорость, ловкость и общефизическую выносливость.

- развивать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины.

#### **3. Воспитательные:**

- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- сформировать гражданскую позицию, патриотизм.
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность)
- приобщить обучающегося к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Данная Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в фигурном катании на коньках;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- 

**1.3 Учебно-тематическое планирование**

| № п/п | Тема занятия                                      | Кол-во часов |           |            | Формы аттестации/контроля                                    |
|-------|---------------------------------------------------|--------------|-----------|------------|--------------------------------------------------------------|
|       |                                                   | Всего        | теория    | практика   |                                                              |
| 1     | Теоретические основы физической культуры и спорта | 6            | 6         | 0          | Беседа, наблюдение                                           |
| 2     | Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 58           | 6         | 52         | Беседа, практические занятия, презентация полученных навыков |
| 3     | Специальная физическая подготовка (СФП)           | 60           | 6         | 54         | Беседа, практические занятия, презентация полученных навыков |
| 4     | Техническая подготовка (ТП)                       | 57           | 6         | 51         | Беседа, практические занятия, презентация полученных навыков |
| 5     | Сдача нормативов                                  | 3            | 1         | 2          | Наблюдение, выполнение контрольных нормативов                |
| 6     | Самоподготовка                                    | 24           | 0         | 24         | Практические занятия                                         |
|       | <b>ИТОГО</b>                                      | <b>208</b>   | <b>25</b> | <b>183</b> |                                                              |

## **1.4 Содержание учебно- тематического плана.**

### **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

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

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

План теоретической подготовки по темам:

- История развития фигурного катания на коньках;
- Гигиена, режим, закаливание, питание спортсмена, здоровый образ жизни;
- Техника фигурного катания на коньках, терминология элементов в фигурном катании, названия элементов.
- Скольжение;
- Правила поведения (техника безопасности) фигуриста на льду и в зале.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках. Строевые упражнения (команды для управления группой – понятия о строе и командах. Шеренга, ряд, колонна, фронт, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, «колонну по одному, по два и т.д. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте, в движении: построение, определение флангов строя, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения. Остановка во время движения шагом и бегом. - Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, махи, выпады, приседы, круговые движения). - Упражнения для развития общей силы и выносливости (динамические и статические на все группы мышц). - Гимнастические упражнения (упражнения с гимнастическими палками, скакалкой, обручем, упражнения на снарядах; гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, перекладина и т.д.) - Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки, «мосты», «шпагаты»). - Легкоатлетические упражнения (челночный бег, эстафетный бег, бег с препятствиями, кросс, прыжки в длину и вверх, прыжки «лягушкой» вперед и назад). - Подвижные игры («День и ночь», «Невод», «Лиса в курятнике», «Третий лишний» и т.д., комбинированные эстафеты).

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Развитие координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты; Развитие силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с возвышения, в глубину с последующим отскоком); Развитие гибкости: маховые движения с полной амплитудой, скакалка из седа. Стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ног на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз. Развитие 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; Развитие прыгучести: прыжки на скакалке, через барьеры, через резинку, на степ платформы; Развитие выносливости: бег в равномерном темпе. Проводится в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-7 мин в первом занятии до 10-15 мин. в конце двух месяцев тренировки. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

Сформировать первоначальное представление о технике катания на коньках и необходимые умения; два-три месяца после начала обучения с обучающимися проводится общая физическая подготовка, чтобы ребенок мог приступить к ледовым занятиям подготовленным. Сформировать у детей желание кататься на коньках. Первые 8-10 занятий на льду – период ознакомления со льдом. Ребенок осваивает новую непривычную для него среду: скользкий лед в условиях малой опоры. Очень скоро он уже уверенно передвигается по катку. В этот же период формируется правильное представление о технике скольжения. К концу года ребенок осваивает простое скольжение и простые ледовые упражнения, участвует в первых контрольных тестах по общей физической подготовке. Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: - основная стойка у борта с опорой руками и без них; - полуприседы и приседы, - ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры, - ходьба приставными шагами, - ходьба в полуприседе, - ходьба на зубцах, - скольжение на двух ногах, - стартовые движения и скольжение со старта, - разнообразные остановки, фонарики, змейки, - скольжение вперед и назад, - скольжение «елочкой», - скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу.

#### **1.5. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.**

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



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

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

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

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

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

## **2. Организационно-педагогические условия.**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы в пределах освоения дополнительной и общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта будут использованы:

- Гантели переменной массы (от 3 до 5 кг);
- Зеркало настенное (12х2);
- Инвентарь для заливки и уборки льда;
- Ледоуборочная машина (машина для заливки льда);
- Лонжа переносная;
- Лонжа стационарная;
- Мат гимнастический;
- Мини батут;
- Музыкальный проигрыватель (переносной);
- Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг);
- Мяч волейбольный;
- Мяч теннисный;
- Мяч теннисный;
- Мяч футбольный;
- Обруч гимнастический;
- Перекладина гимнастическая;
- Полусфера гимнастическая;
- Скакалка гимнастическая;
- Скамейка гимнастическая;
- Станок для заточки коньков;
- Станок хореографический;
- Степ для фитнеса;

- Фишки для разметки ледовой площадки;
- Эспандер.

### **Кадровое обеспечение**

Тренер-преподаватель реализующий общеобразовательную программу по фигурному катанию на коньках, должен иметь высшее или средне-специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «тренер-преподаватель».

### **Методическое обеспечение**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям хоккея и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Метод круговые тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **2.2. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы**

### **Мониторинг физических качеств**

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (не менее 1-2-х раз в год) проводить тестирование. Для тестирования физического развития используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (**Приложение 1**).

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох.

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

**Тест на гибкость:** сидя на полу, ноги на ширине плеч наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 3-балльной шкале: ладони лежат на полу — 3 балла, кулаки касаются пола — 2 балла, пальцы касаются пола — 1 балл. Проводим данный мониторинг 3 раза в год. 1- в начале учебного года, 2-в конце первого полугодия, 3-в конце учебного года.

В конце каждой учебной недели проводится итоговая беседа прошедшей недели, работы, планирование следующей недели: педагог - дети. На каждую группу детей ведется журнал, в который заносится вся основная итоговая информация, отслеживаются результаты.

**Специальные упражнения:**

- прыжки на скакалке на двух ногах;
- прыжки на скакалке на одной ноге.

### 3. Список литературы

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003 г.
2. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000 г.
3. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986 г.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991 г. ФиС.
5. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.
6. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983 г.
7. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2006.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд. дис. – Омск, 1984.
9. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года. // ТиПФК. – 2001. - №4.
10. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов – танцоров.
11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
12. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки юного резерва. – М., 1994.
13. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.

## Приложение 1

## Диагностика физической подготовленности детей

[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459319

Владелец Логинов Иван Олегович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025