

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЙСБЕРГ»

Утверждена решением  
Педагогического совета

№ 2 от 03 августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГАУ ДО РО «СШ «Айсберг»

П.И. Гамзин

«03» 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ  
«АЗБУКА КАТАНИЯ»

Срок реализации каждого этапа программы: 1 год

Программу разработала: инструктор-методист  
высшей квалификационной категории  
Кудряшова Л.В.

г. Рязань 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка _____	3
2. Нормативная часть _____	4
3. Система контроля _____	6
4. Программный материал _____	7
4.1. Учебно-тематический план _____	7
4.2. Организационно-методические указания _____	9
5. Воспитательная работа _____	16
8. Перечень информационного обеспечения _____	17
9. Приложения _____	18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ключевая задача современной государственной политики, направлена на модернизацию страны, - обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом.

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары /и более/ спортсменов на коньках по льду с переменным направлением скольжения и выполнением дополнительных элементов: вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д. под музыку.

Фигурное катание - первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу. В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание.

В мужском и женском одиночном катании – фигурист должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными особенностями катания также являются: пластичность, эстетичность, артистизм, связь движений спортсмена с музыкой.

Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап – короткая программа, второй – произвольная программа. В парном фигурном катании главная задача спортсменов продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий /синхронность/. Наряду с традиционными элементами /шаги, спирали, прыжки/, есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания - поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения.

В соответствии со структурой двигательной /физкультурной/ деятельности программа включает *в себя три основных раздела:*

*1 - «Знания о физической культуре» /информационный компонент деятельности/;*

*2 - «Способы двигательной /физкультурной/ деятельности» /операционный компонент деятельности/;*

*3 - «Физическое совершенствование» /процессуально-мотивационный компонент деятельности/.*

**В разделе «Знания о физической культуре»** должна быть освещен материал из истории возникновения и развития фигурного катания на коньках в мире и в России, а так же выдающиеся достижения отечественных спортсменов на международной арене с учетом возрастных особенностей занимающихся.

**Раздел «Способы двигательной /физкультурной/ деятельности»** должен содержать материал, который ориентирован на активное включение обучающихся в занятия физической культурой и спортом. Так же он включает в себя организацию и проведение занятий по фигурному катанию с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровнем подготовленности, условиями соблюдения *требований безопасности и гигиенических правил* при подготовке мест занятий, информацию об инвентаре и одежде для занятий фигурным катанием. Важно отметить то, что 1 и 2 раздел тесно взаимосвязаны.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Он включает в себя несколько **направлений:** «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

**В тематическом планировании программы** отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют тренера на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

Программа реализуется в соответствии с действующим Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» от 30.11.2022 № 1092

**Целью программы** является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, осознанного выбора заниматься фигурным катанием, дальнейшего перевода обучающихся в группу спортивной подготовки, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами фигурного катания.

**Настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:**

- реализацию новых образовательных Стандартов, осуществляющих переход приоритетов от предметных планируемых результатов к личностным планируемым результатам через активное формирование универсальных тренировочных действий в процессе физического воспитания;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, формирование познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода полученных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- разностороннюю двигательную подготовку, в процессе которой развиваются и совершенствуются физические качества: быстрота движений, сила, выносливость, гибкость, ловкость, координация; укрепляется связочно-мышечный аппарат, приобретаются начальные навыки выполнения широкого круга упражнений общего воздействия на организм; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- усиление оздоровительного эффекта, понимание прикладного значения аспектов фигурного катания, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте /отбор одаренных детей;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», письмом Министерства спорта от 12.05.2014 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

## ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ВНЕШНЕГО ВИДА

№ п/п	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Длина шеи	длинная, нормальная	средняя	короткая
2	Форма спины	прямая	сутуловатая	сутулая
3	Длина ног	длинные, нормальные	незначительно короче нормальной длины	короткие
4	Форма ног	прямые или с небольшим искривлением голени	значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек	X-образные; O-образные, выступление внутренних надмыщелков бедра
5	Полнота ног	ниже средней упитанности	средняя упитанность	выше средней упитанности
6	Форма таза	узкий	средний	широкий

**Примечание:** При неудовлетворительной /плохой/ оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается. Удовлетворительная /посредственная /оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных упражнений на льду

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

Этап подготовки	Продолжительность обучения /в годах/	Минимальный возраст для зачисления в группы /лет/	Минимальная наполняемость групп /человек/	Максимальная наполняемость групп /человек/
Спортивно-оздоровительный	2	4 -5	10	30

### РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ по ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления в группу /лет/	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	4	2 - 6	----
	2	5 - 6	2 - 6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и Тех.П.

При успешном освоении материалов общеобразовательной программы и сдаче итогового тестирования, занимающиеся переводятся в группу начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

С целью большего охвата занимающихся, 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.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ /врачебный и педагогический контроль/

Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму обучающихся.

В начале и в конце года все обучающиеся проходят медицинское обследование, обязательно наличие медицинской справки от врача об отсутствии противопоказаний для занятий фигурным катанием на коньках. Основными задачами медицинского обследования в группах, обучающихся по программе является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Общепринято, что рациональная физическая тренировка, типичная для фигурного катания на коньках, позволяет быстро и эффективно достичь многих признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий и врачебно-педагогическим контролем. Все эти моменты в той или иной степени должны быть отражены и на тренировочных занятиях спортивно-оздоровительного этапа.

В конце второго года обучения по программе СОГ обучающиеся сдают нормативы по ОФП, СФП и ледовой подготовке. Контрольные нормативы по ОФП, СФП и нормативы по технической подготовке принимаются в разные сроки, т.е. в другой день. Успешно сданные контрольные нормативы являются вступительными для зачисления на обучение в группу НП.

#### КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

**бег 30 м:** проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

**Челночный бег 3x10 м:** тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик /5 см/. Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту. Либо обозначаются линии старта и финиша, на которых установлены «ориентиры». Спортсмен, выполняя упражнение должен коснуться их.

**Прыжки в длину с места:** упражнение выполняется толчком двух ног с взмахом рук. И.П. – О.С. у линии или края доски в легкоатлетическом манеже /на стадионе/. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

**Прыжок вверх с места:** упражнение выполняется толчком двух ног с взмахом рук и приземлением на обе ноги в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

**Подъем туловища /кол-во раз за 30 сек./:** спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

**Ходьба по скамейке:** Пройти по перевернутой скамейке, не падая.

**Скручивание корпуса:** Стоя спиной к стене на расстоянии шага от неё, выполняется поворот к стене с касанием её двумя руками.

**Наклон на скамейке /на степе/:** Наклон выполняется на краю скамейки, с прямыми ногами и максимально низким наклоном. Обучающийся выполняет две попытки, лучший результат записывается.

**Выворотность стоп:** принять I – ую хореографическую позицию.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА /2 - ой год/

№ п/п	Упражнения/элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	90 см. и менее	Низкая
			90 см. и более	Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед /30 сек./	1	5 и менее раз за 30 сек.	Низкая
			8 и более раз за 30 сек.	Высокая
3	Бег 30 м. с высокого старта	1	Свыше 10 сек.	Незачет
			До 10 сек.	Зачет
4	Челночный бег	1	<b>3 раза по 10метров:</b>	
			За 12 и менее сек.	Зачет
			Более 12 сек.	Незачет
5	«Складочка» из положения стоя	1	0 и ниже	Зачет
			Выше отметки 0	Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 5 сек.	Зачет
			Низкий мостик, или мостик менее 5 сек.	Незачет
7	Прыжки на скакалке на одной ноге /кол-во раз в мин./	1	20 раз	Зачет
			менее 20 раз	Незачет
8	Кувырок вперед	1	Четкое /уверненное/ исполнение	Зачет
			Нечеткое /медленное, вялое/ исполнение	Незачет
9	Ласточка на правой и левой ноге	1		Зачет
				Незачет
10	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2		Зачет
				Незачет
11	Выкрут прямых рук вперед – назад с палкой /в см./		Меньше 65	Зачет
			Больше 65	Незачет

## ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ 2 – го года ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Примечание
1	Перекидной прыжок	2 попытки	
2	Вращение на двух ногах	2 попытки	
3	Перебежки вперед, назад в обе стороны		
4	Ласточка	2 попытки	Вперед
5	Дуги вперед - наружу		
Участие в «школьных» соревнованиях			
6	Импровизированное катание	2 минуты под музыку	

### 4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

#### 4.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Так, в

соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 70 % от общего объема тренировочной работы.

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

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель занятий.

**Учебный план тренировочных занятий**  
/36 недель в год/

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		Год обучения	
		1	2
1	Общая физическая подготовка	20 - 72	20 - 72
2	Специальная физическая подготовка	18 - 36	18 - 36
3	Хореографическая подготовка	4 - 36	4 - 36
4	Техническая подготовка	30 - 72	30 - 72
<b>В ТОМ ЧИСЛЕ:</b>			
5	Теоретическая подготовка	1 - 9	2 - 9
6	Участие в соревнованиях	---	1
7	Медицинское обследование /количество в год/	1	1
8	Самостоятельная работа	+	+
Количество часов за 36 недель тренировочных занятий в год		<b>72 - 216</b>	<b>72 - 216</b>

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

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		Год обучения	
		1	2
1	Общая физическая подготовка (%)	33	33
2	Специальная физическая подготовка (%)	17	17
3	Хореографическая подготовка (%)	17	17
4	Техническая подготовка (%)	33	33

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



## Примерный План – график распределения учебных часов в СОГ 1 года обучения

	Месяцы									Всего недель /36/	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
Количество тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
Количество тренировочных занятий /по 2 часа/	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108 /по 2 часа/
<b>Объем по видам подготовки /в часах/</b>											
Общая физическая подготовка /ОФП/	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Специальная физическая подготовка /СФП/	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Техническая /ледовая/ подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
<b>В ТОМ ЧИСЛЕ:</b>											
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Самостоятельная работа						+				+	
<b>ИТОГО:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

## План – график распределения учебных часов в СОГ 2 года обучения

	Месяцы									Всего недель /36/	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
Количество тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
Количество тренировочных занятий /по 2 часа/	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108 /по 2 часа/
<b>Объем по видам подготовки /в часах/</b>											
Общая физическая подготовка /ОФП/	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Специальная физическая подготовка /СФП/	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Техническая /ледовая/ подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
<b>В ТОМ ЧИСЛЕ:</b>											
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Участие в соревнованиях										1	1
Медицинское обследование /количество в год/										+	
Самостоятельная работа								+		+	
<b>ИТОГО:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

## 4.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

### РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРУ

**для достижения устойчивого положительного результата в подготовке юного фигуриста**

Специфика и плотность занятий фигурным катанием, наличие музыкального сопровождения, исполнение упражнений ледовой подготовки, танцевальных, акробатических фигур, следующих друг за другом в определенной последовательности, а так же средний и быстрый темп их выполнения, предъявляют особые требования к подготовке тренера по

фигурному катанию. Так, большое количество скольжений, остановок, поворотов и акробатических фигур требуют хорошо развитой двигательной памяти, обеспечивающей возможность запомнить необходимое количество упражнений в определенной последовательности и исполнить их под фонограмму. При этом сам тренер должен служить эталоном для тех, кто приступает к занятиям.

По ходу всего занятия тренер должен сочетать показ выполнения упражнений с методическими указаниями к их исполнению. Такое требование к проведению занятий требует от него не только хорошей физической формы и навыков проведения занятий, но и хорошо поставленного голоса и соответствующей речевой подготовки. Кроме того, проведение занятий требует от тренера хорошо развитого навыка катания на коньках, чувства ритма, музыкальности, минимальной музыкальной грамотности. Эти требования особенно важны для перспективной работы при составлении конкурсных программ, так как необходимо наиболее грамотно отразить слияние музыки, хореографии, а также техники скольжения на коньках. Поставленная им программа должна нести в себе необходимый физический и эмоциональный заряд.

Детей следует расположить на ледовой площадке таким образом, чтобы каждый из них мог постоянно видеть педагога /и наоборот/, а также других обучающихся.

Тренировки по фигурному катанию, помимо всего вышесказанного, должны стать для обучающихся уроками эстетики и этики.

Особенно важно, что работа с группой обучающихся требует усиления компетенций тренера по нескольким направлениям:

- развитие двигательной памяти и сознание необходимого багажа техники скольжения, танцевальных и акробатических фигур;
- поддержание и совершенствование физической формы, точности и выразительности движений;
- формирование навыков по составлению учебных и конкурсных позиций для различных возрастных и технически подготовленных групп;
- формирование навыков, связанных с речевой подготовкой;
- знание основных правил составления программ и основы музыкальной грамотности;
- овладение навыками медицинского и педагогического контроля за обучающимися;
- овладение психолого-педагогическими навыками и умением воздействовать на обучающихся.

При подготовке юных фигуристов спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств фигурного катания направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки.

Физическая подготовка включает комплексы упражнений для развития координации и равновесия, упражнения на развитие хореографических и спортивных элементов. Из физических качеств главным образом следует развивать гибкость, быстроту, ловкость и прыгучесть. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомление. Подбор средств осуществляется на основе доступности, всестороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств.

Основная задача занятий по ОФП — подготовка занимающихся к выходу на лед. В эти занятия нужно включать учебный материал по специальной физической подготовке /см. Приложение № 1/.

- базовая подготовка /ледовая/: обучение основам техники фигурного катания, занятия по ледовой подготовке проводятся один раз в неделю, в сетке тренировочных часов /по расписанию/, продолжительность каждого – 60 минут. /см. Приложение № 2/

- хореографическая подготовка: развитие творческих способностей обучающихся, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и

характер музыкального сопровождения. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей. /см. Приложение № 3/.

Наряду с занятиями по общей и специальной физической, хореографической и пр. подготовки наиболее важное значение для начинающих имеет специальная техническая /ледовая/ подготовка. Основной формой работы при начальном обучении являются групповые занятия в зале, на спортивной площадке, на льду. При организации и проведении занятий необходимо учитывать возраст обучающихся, состояние их здоровья, индивидуальные особенности и уровень физического развития.

Когда юный фигурист приступает к занятиям на льду, ему целесообразно дать походить по хорошо утопанному снегу вперед, назад, в стороны, сделать приседания на месте для того, чтобы он обрел уверенность. С первых же шагов на льду самое пристальное внимание должно быть уделено осанке фигуриста, так как первые попытки часто приводят к падениям. Необходимо, чтобы внимание детей было обращено на поддержание рационального положения тела, предотвращающее травмы. Ноги должны быть согнуты, руки слегка вытянуты вперед. При этом недопустимо акцентировать внимание на самом факте падения и тем более его разучивании. Фигуриста с первых же шагов необходимо готовить к четкому и стабильному выполнению элементов, а не к «спасительному» падению при ощущении малейшего неудобства.

Изучение основ фигурного катания должно осуществляться в последовательности, предусматривающей одновременное изучение упражнений со скольжением вперед и назад, включением в каждое занятие упражнений из различных групп движений.

В отдельных случаях обучения необходима помощь тренера. Катание с тренером или опытным фигуристом позволит юным фигуристам уточнить характер движений изучаемых упражнений, предотвратит возникновение неправильных навыков, травм.

Чрезвычайно важно использование в процессе обучения игрового метода. Посредством игр, в которых должны присутствовать изучаемые элементы, совершенствуются навыки катания на коньках, воспитывается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость. Ниже дается описание нескольких простых игр.

Эстафетный бег на коньках. Группа делится на несколько команд в зависимости от количества обучающихся. Ребята бегут до условного места. Выигрывает команда, быстрее всех преодолевшая расстояние.

Эстафетный бег можно усложнить по мере освоения программного материала ходами скольжения вперед, назад, прыжками через препятствия. Также можно дать задание с усложнением: первая половина расстояния — скольжение вперед, вторая — скольжение назад, либо бег по прямой на скорость.

«Слалом» /разновидность эстафетного бега/. Каждый участник команды должен объехать флажки с правой и с левой стороны поочередно. Эти флажки расставляются перед каждой командой. Целесообразно чередовать бег вперед, назад, шаги.

На льду можно проводить игры, составленные из регламентированных двигательных действий, являющиеся упрощенным вариантом круговой тренировки, так называемой цепочки. Занимающиеся должны выполнить обусловленные заранее задания в определенной последовательности в обозначенных местах ледовой площадки. Упражнения выполняются от ориентира до ориентира. Например, перечень таких заданий: дуги вперед - наружу, фонарики, змейка, прыжок с двух ног на две в скольжении вперед, вращение на двух ногах с небольшого разбега, остановка /любым способом/.

Лучше, если выполнение игровых заданий осуществляется поточным способом, чтобы повысить плотность занятий.

**В начальном периоде обучения** целесообразно соблюдать принцип симметричного исполнения упражнений. Фигурист должен стремиться делать попытки выполнять основные упражнения в обе стороны как на левой, так и на правой ноге. Соблюдение этого правила способствует равномерному и разностороннему физическому развитию фигуриста. Соблюдая

принцип симметричности в начальном обучении, можно легко и естественно разделить фигуристов с правым и левым вращением.

Существенное значение имеют оптимальные интервалы отдыха между упражнениями. При их отсутствии могут возникнуть переутомления, что отрицательно влияет на развитие организма.

Важным моментом начального обучения является постоянный педагогический и врачебный контроль, а также текущая оценка «успеваемости». Это позволяет детям судить о росте своего мастерства от занятия к занятию

#### **Основы обучения катанию на коньках.**

Обучение начинается с ходьбы по льду и овладения техникой «равновесия». Далее новичков 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 новичков. 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 «полу плуг», «плуг», ребром конька в одноопорном положении. При торможении первым способом обучающийся 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 «полу плуг». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими

коньками. В момент торможения обучающийся 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 «полу плуг». 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 носовой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является грубой ошибкой и противоречит правилам. Торможение пяточной частью конька в большинстве случаев не эстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного торможения ребрами конька. Чтобы остановиться при скольжении назад, обучающийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

**Дуги.** Подготовка к исполнению обязательных фигур связана в первую очередь со скольжением по дугам, кривизна которых соответствует кривизне обязательных фигур, скольжением по спиральям 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. Затем исполняются змейки на двух ногах, кривизна которых соответствует кривизне перетяжки. Хорошо, если на льду есть ориентиры: фишки, флажки и т.п. 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 юного фигуриста.

**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 двух опорным 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 рекомендуется применять скольжение на двух ногах с переходом в циркуль вперед - внутрь и назад - внутрь, полу ласточки, 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 двушажного 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.

## ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ

### построения недельного цикла тренировки и примерного модельного занятия

В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся, поэтому построение тренировочного процесса носит весьма условный характер.

Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае.

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру /части/:

- подготовительную,
- основную,
- заключительную.

В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части - решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи, направленные на развитие специальных физических качеств.

В заключительной части тренировочного занятия должно быть все направлено на снятие напряжения и повышение эмоционального состояния спортсмена.

При проведении комплексных тренировочных занятий в зале и на льду соблюдаются те же части, однако продолжительность заключительной части в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма обучающихся к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Тренер должен проводить наблюдения за обучающимися. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Для тестирования уровня подготовленности можно использовать контрольные упражнения для групп начальной подготовки соответствующего возраста. Ниже приводится примерный вариант построения недельного цикла занятий для групп, обучающихся по программе, примерная модель отдельного занятия.

**Примерный вариант** построения занятий в недельном цикле подготовительного периода на этапе базовой подготовки обучающихся по программе.

#### **Комплексное тренировочное занятие** /продолжительность одного занятия 60 мин (1 час)/

День недели	Содержание тренировочного занятия	Время/дозировка	Примечание
	<b>Подготовительная часть в зале:</b> -упражнения на внимание; -строевые и порядковые упражнения		

I	<p><b>Основная часть в зале:</b>          -упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости /у стены/;          -упражнения для мышц стопы:          ходьба на носках; на полу-пальцах; на наружных и внутренних сторонах стопы;          ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу; круговые движения стопы;          -упражнения на равновесие: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад;          -те же движения на согнутой ноге;          -то же с поворотами туловища;          -позы: «ласточка», «пистолетик».</p>		
	<p><b>Заключительная часть в зале</b>          -игра «Охотники и утки»</p>		
	<p><b>Основная часть на льду:</b>          - на резиновой дорожке у льда /шнуровка ботинок/;          -стоя на дорожке в чехлах ходьба вперед и назад; «пружинка» /полуприседания/;          «поза фигуриста»; имитация «елочка» вперед и назад;          -на льду: ходьба на льду при помощи стула;          ходьба по льду, держась за бортик; приседания на льду; ходьба по кругу; падение «рыбкой»; произвольные движения на льду.</p>		
	<p><b>Заключительная часть на льду:</b>          -беседа; подведение итогов занятия и задание на дом***.</p>		
II	<p><b>Подготовительная часть в зале:</b>          -построение; перестроение; повороты направо; налево; кругом.</p>		
	<p><b>Основная часть:</b>          -ходьба в колонне со сменой темпа и направления;          -бег в колонне, змейкой, с переменной темпа и направления движения;          -прыжок вверх и с поворотами вправо и влево;          -прыжок в длину с места;          -прыжок в глубину лицом вперед, спиной вперед;          -прыжки через скамейку;          -ползание.</p>		
	<p><b>Заключительная часть в зале:</b>          -упражнения на растяжение;          - игра «Инопланетяне».</p>		
	<p><b>Основная часть на льду:</b>          - на резиновой дорожке у льда - ходьба по резиновой дорожке различными способами с различными положениями рук;          -поза фигуриста.          -на льду - выход на лед с помощью</p>		

	помощников; ходьба у бортика, держась одной рукой; поза фигуриста; присесть и вернуться в исходное положение.		
	<b>Заключительная часть на льду:</b> -произвольные движения на коньках; -подведение итогов занятия; задание на дом.		
<b>Ш</b>	<b>Подготовительная часть в зале:</b> -построение; перестроение; -повороты направо, налево, кругом; -гимнастический шаг.		
	<b>Основная часть:</b> -группировка сидя, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики с пола; -упражнения со скакалкой; туры в $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , 1 оборот в обе стороны; Вращения на 1 ноге вправо, влево; имитация скользящих шагов «елочка» вперед и назад; «ласточка», «цапля», «пистолет».		
	<b>Заключительная часть в зале:</b> -упражнения на растяжение; игра «Сделай фигуру».		
	<b>Основная часть на льду:</b> -ходьба по льду, держась за бортик 1 рукой; -поза фигуриста, приседания; -ходьба по кругу, остановиться и постоять на одной ноге; -падение «рыбкой»; -ходьба по льду в сочетании с приседаниями.		
	<b>Заключительная часть на льду:</b> -произвольные движения на коньках по площадке; -подведение итогов занятия; -задание на дом.		

\*\*\*P.S. Задание на дом могут быть: выполнение упражнений на равновесие, для повышения подвижности голеностопных суставов.

## 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с обучающимися теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неотделима также связь с родителями /законными представителями/ обучающимися, с учебными заведениями.

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

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

Для повышения эффективности воспитательной работы проводятся:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;



- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки и т.д.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
2. ФЗ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
3. ФЗ от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
8. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения РФ № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее – Приказ № 1144н).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20).
10. Приказ Министерства спорта РФ от 30.11.2022 года № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее – Приказ № 1092);
11. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986 г.
12. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991 г. ФиС.
13. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.
14. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983 г.
15. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореферат канд. дис. – Омск, 1984.
16. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов – танцоров.

17. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами// Система подготовки юного резерва. – М., 1994.

18. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990.

## ПРИЛОЖЕНИЯ к ПРОГРАММЕ

### «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «АЗБУКА КАТАНИЯ с элементами фигурного катания на коньках» /спортивно-оздоровительные группы/

#### Приложение № 1

##### Общая физическая подготовка

1. упражнения для улучшения гибкости шеи;
2. упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
3. упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника;
4. упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;
5. упражнения для становления осанки;
6. приседания;
7. подскоки;
8. прыжки на двух ногах;
9. прыжки на одной ноге;
10. многоскоки;
11. туры 180° и 360°;
12. Махи;
13. Бег.

#### Приложение № 2

##### Ледовая подготовка

Занятия по ледовой подготовке проводятся один раз в неделю в сетке учебных часов, продолжительность каждого – 60 минут:

1. правильное падение и вставание;
2. ходьба «елочкой» по льду;
3. приседание на месте;
4. подскоки на зубцах;
5. подскоки «козлик»;
6. перенесение тяжести тела с одной ноги на другую;
7. скользящий шаг «елочкой»;
8. торможения;
9. скольжение в приседе;
10. «фонарики» вперед;
11. «фонарики» назад;
12. смена фронта скольжения с переднего хода на задний;
13. «саночки»;
14. «цапелька»;

15. выпад «самолет»;
16. «подсечка» вперед;
17. «подсечка» назад ;
18. виражи вперед;
19. «змейка» вперед и назад;
20. «пистолетик»;
21. «ласточка»;
22. прыжки с поворотом на 180° с двух на две;
23. «циркуль»;
24. вращение на двух ногах;
25. поворот тройкой;
26. прыжок перекидной.

### Приложение № 3

#### Хореография:

1. партерный экзерсис;
2. позиции ног – I, II, III, IV, V;
3. позиции рук – подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции рук;
4. demi-plies в I, II, III, IV, V позициях;
5. grand-plies в I, II, III, IV, V позициях;
6. battement tendus:
  - \* с I позиции в сторону, вперед, назад;
  - \* demi-plié в I позиции во всех направлениях и в сочетании с passe par terre;
  - \* опусканием пятки во II позицию, а также demi-plié по II позиции без перехода и с переходом на другую ногу;
7. port de bras, перегибы корпуса вперед, назад в сторону, с переводами рук из позиции в позицию;
8. battment relevents на 45° и 90° с I позиции вперед, назад и в сторону;
9. прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
10. прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
11. бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад, мелкий бег на полупальцах;
12. подскоки на месте с поворотом вправо-влево, шаг и подскок вперед-назад;
13. танцевальный шаг;
14. поклон.