

**Муниципальное Бюджетное Учреждение  
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск**

**ПРИНЯТО**  
на заседании тренерского  
совета протокол № 1  
от 28.08.2019 года

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора МБУ «ФОК «Победа»  
№ 2/80 от 30.08. 2019 г.

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

**Срок реализации 3 года**

**Возраст детей 5-15 лет**

Автор-составитель  
Тренер-преподаватель  
Кукушкина Т.А.

г. Богородск Нижегородская область  
2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка - стр. 2
2. Нормативная часть - стр. 3
3. Рабочая программа - стр. 4
4. Система контроля и зачетные требования - стр. 8
5. Перечень информационного обеспечения - стр.12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание относится к сложно - координационным 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, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

По форме это — движение по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направления и фронта, с вращениями, с прыжками, преимущественно вращательными, и связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений его.

По содержанию это — одно из наиболее разносторонних и увлекательных упражнений человеческого тела и одно из полноценных средств физической культуры.

Общеразвивающая программа.

Программа содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки, средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях фигурным катанием на коньках.

Возраст детей: 5 – 15 лет. Срок реализации программы: 3 года. Продолжительность учебного года – 42 недель. Начало занятий 1 сентября.

Основной **целью** программы является формирование знаний, умений и навыков в виде спорта фигурное катание на коньках, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, отбор перспективных учащихся на обучение по предпрофессиональной программе «Фигурное катание на коньках».

Основными **задачами** программы (обучение в группах) являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;

-воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости).

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ № 329 от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорту», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### Продолжительность обучения по программе, минимальный возраст лиц для зачисления, количество учащихся в группе.

Образовательная программа	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
общеразвивающая	3	5	15	30

### Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности.

Образовательная программа	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
общеразвивающая	1	5 лет	6	-
	2	6 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	3	7 лет	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

При успешном освоении материалов общеразвивающей программы и успешной сдаче итогового тестирования, учащиеся переводятся на обучение по предпрофессиональной программе «Фигурное катание на коньках».

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Учебный план**

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами этапа обучения. 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 работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся (как паспортный, так и биологический) и чувствительные 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 42 недели занятий.

**Учебный план занятий**  
(на 42 недели занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Общеразвивающая программа			
		Год обучения			ИТОГО
		1	2	3	
1.	Общая физическая подготовка	97	80	72	249
2.	Специальная физическая подготовка	56	63	63	182
3.	Хореографическая подготовка	27	27	27	81
4.	Техническая подготовка	63	72	80	215
<b><i>В том числе:</i></b>					
5.	Теоретическая подготовка	9	9	9	27
6.	Участие в соревнованиях	-	1	1	2
7.	Медицинское обследование (количество в год)	+	+	+	
8.	Самостоятельная работа	+	+	+	
Количество часов за 42 недели тренировочных занятий:		252	252	252	756

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

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации программы применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции,

упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы с безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и т.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком, прыжки на скакалке);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из положения седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

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

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

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

Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований.

### План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Личная и общественная гигиена	Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Меры личной и общественной гигиены. Инвентарь. Одежда фигуриста.
2	Правила поведения в ФОКе	Правила организации занятий и поведение в спортивном зале и на ледовой площадке.
3	Предупреждение травматизма	Соблюдение правил поведения. Дисциплина в процессе занятий. Первая помощь при ушибах.
4	Терминология	Название элементов. Скольжение.
5	ЕВСК	Правила проведения соревнований. Судейство



## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Начиная со второго года обучения по программе учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП, теоретической подготовке.

### Комплексы контрольных упражнений

Вопросы по теоретической подготовке:

№ П/п	Вопрос	Ответ
1	Что такое фигурное катание	Фигурное катание – передвижение спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.
2	Что такое опорная и свободная нога фигуриста	Опорная нога — нога, на которой скользит фигурист. Свободная нога — нога, которая не касается льда.
3	Какие шаги называются базовыми	Елочка, дуга, фонарик, змейка, беговой, подсечка, перетяжка, торможение
4	Варианты торможения	Торможение пяткой, Т-торможение, хоккейное торможение
5	Основной шаг фигуриста	Елочка
6	Дать определение скольжению елочкой	Елочка напоминает коньковый шаг на лыжах и называется так потому, что при движении на льду остается след, напоминающий елку. Фигуристы используют его, чтобы набрать скорость или перейти от одного элемента к другому.

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 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. 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.

- прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.
- прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.
- подъем туловища: 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, максимально низко наклониться, выполнить две попытки, записать лучший результат:
- выворотность стоп: I хореографическая позиция.

### Контрольные нормативы по ОФП, СФП и их оценка для групп 2-го обучения

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	90 см и менее 91 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед (30 сек)	1	9 и менее раз за 30 сек. 10 и более раз за 30 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 30 м с высокого старта	1	свыше 10 сек до 10 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег (3 раза по 10 метров)	1	за 12 и менее сек. Более 12 сек.	Зачет Незачет
5	«Складочка» из положения стоя	1	0 и ниже выше отметки 0	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	высокий мостик 5 сек. Низкий мостик или менее 5 сек.	Зачет Незачет

7	Прыжки на скакалке (кол-во раз в мин)	1	30 раз менее 30 раз	Зачет Незачет
8	Ласточка на правой и левой ноге	1		Зачет Незачет
9	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2		Зачет Незачет
10	Выкрут с палкой (в см)		Меньше 65 Больше 65	Зачет 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	
4	Вращение на 2-х ногах	2 попытки	
5	Перебежки вперед, назад в обе стороны		
6	Ласточка	2 попытки	Вперед
10	Дуги вперед-наружу		

**Контрольные нормативы по ОФП, СФП и их оценка для групп  
3-го обучения**

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	104 см и менее 105 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед (60 сек)	1	12 и менее раз 13 и более раз	Низкая Высокая
3	Бег 30 м с высокого старта	1	свыше 9 сек до 8 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег (3 раза по 10 метров)	1	за 10 и менее сек. Более 10 сек.	Зачет Незачет

5	«Складочка» из положения стоя	1	0 и ниже выше отметки 0	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	высокий мостик 5 сек. Низкий мостик или менее 5 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке (кол-во раз в мин)	1	50 раз менее 50 раз	Зачет Незачет
8	Ласточка на правой и левой ноге	1		Зачет Незачет
9	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2		Зачет Незачет
10	Выкрут с палкой (в см)		Меньше 50 Больше 50	Зачет Незачет

**Оценочная таблица результатов ледовой подготовки обучающихся в группах  
3-го года обучения**

<b>№№ п/п</b>	<b>Элементы</b>	<b>Требования к выполнению</b>	<b>Примечание</b>
1	Перекидной прыжок	2 попытки	
2	Прыжок сальхов	2 попытки	
3	Прыжок тулуп	2 попытки	
4	Вращение винт	2 попытки	
5	Перебежки вперед, назад в обе стороны		
6	Ласточка по спирали	2 попытки	
10	Дуги		

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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 2005года.// 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.