

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ УРАЙ  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа «Старт»**

Принята на заседании  
педагогического совета МАУ «СШ «Старт»  
Протокол № 1 от 14.10.2022 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «СШ «Старт»  
Капустин Р.А.  
25.10.2022

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 25.10.2022 №480



**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Фигурное катание»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 5 лет -17  
лет 11 месяцев

Срок реализации программы: 1  
год (144 часа)

Автор-составитель:  
Тренеры-преподаватели  
Беляева Екатерина Викторовна

город Урай  
2022

## Содержание

	Пояснительная записка	3
1.	Учебно-тематический план	6
1.1.	Планирование работы	6
1.2.	Содержание учебно-тематического плана	6
2.	Календарный учебный график	9
3.	Материально-техническое оснащение программы	17
4.	Система контроля и зачетные требования	18
5.	Перечень информационного обеспечения	20

## Пояснительная записка

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов - шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах, и в 1871 году было признано на 1 Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене. Фигурное катание первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям.

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

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в СШ.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях фигурным катанием на коньках. Возраст детей: от 5 до 17 лет 11 месяцев. Срок реализации программы: 1 год. Продолжительность учебного года - 36 недель. Начало занятий с 1-го сентября (по 31 мая).

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 спортсменов на программу спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках».

Основными **задачами** программы (обучение в спортивно-оздоровительных группах) являются:

- укрепление здоровья и гармонического развития 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);

Основными формами тренировочного процесса являются групповые занятия, возможно использование дистанционных форм подготовки.

**Актуальность** данной программы определяется спросом со стороны различных групп населения на организованные занятия фигурного катания на коньках.

Система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребенка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 5 лет, желающие заниматься фигурным катанием, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки и имеющие разрешение врача для занятий в спортивной школе.

Подготовка осуществляется педагогическими работниками, имеющими право на занятие педагогической деятельностью со средним профессиональным или высшим образованием, которые отвечают квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с:

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указом Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 21.07.2020) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования»; утв. Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642 (ред. от 24.12.2021)
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11);
- Федеральным проектом «Успех каждому ребенку», утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018г. №3);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020);
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства ХМАО-Югры от 30 декабря 2021 года № 634-п;
- Распоряжением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.07.2019 № 356-рп «О реализации в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре отдельных мероприятий федеральных проектов национального проекта «Образование» (ред. от 25.12.2020 г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 02.12.2020) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Концепцией системы персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденной приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 23.07.2018 № 10-п-1058;

– Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденными приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 4.08.2016 № 1224 (в редакции приказов от 20.08.2018 №1142, 16.02.2021 №10-П-200);

– Постановлением администрации города Урай от 27.04.2021 № 1103 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Урай»;

– Постановлением администрации города Урай от 15.12.2021 № 3089 «Об утверждении Программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальном образовании городской округ город Урай на 2022 год»;

– Муниципальной программой «Развитие образования и молодежной политики в городе Урай» на 2019-2030 годы, утвержденной Постановлением администрации города Урай от 27.09.2018г. № 2502 (ред. от 21.01.2021г.);

– Уставом и локальными актами учреждения.

### **Режимы учебной работы и требования по видам подготовленности**

Этап подготовки	Продолжительность обучения (в года)	Кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	144	4	5	10	20

## 1. Учебно-тематический план

**1.1. 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.

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов
	Общая физическая подготовка	18
	Специальная физическая подготовка	18
	Техническая подготовка (ледовая подготовка)	108
<i>В том числе</i>		
	Теоретическая подготовка	2
	Самостоятельная работа	+
	Контрольные нормативы	2
	Количество часов за 36 недель тренировочных занятий:	144

## 1.2. Содержание учебно-методического плана.

### Теоретическая подготовка(2 часа)

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум занятий необходимых обучающимся:

- *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли, жизненно важных умений и навыков
- *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательные системы организма человека.
- *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.
- *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся ф/катанием. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- *Места занятий и инвентарь.* Правила организации и проведения занятий в спортивном зале и на льду. Оборудование мест занятий в зале и на ледовой площадке.
- *Техника безопасности на занятиях ПДД.* Основные меры безопасности и правила поведения. Соблюдение правил дорожного движения и пожарной безопасности.

### Общая физическая подготовка(18 часов)

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

#### Средства ОФП

- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;
- элементы различных видов спорта:

- легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15м, с хода (1015м), переменный бег (3060м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания);
- гимнастики (спортивной и художественной);
- подвижные игры,

В ходе занятий физической нагрузка дается дозировано с учетом возрастных особенностей обучающихся.

#### Специальная физическая подготовка (18 часов)

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленный на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки. Изменения направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры эстафеты;
- для развития координаций: разнообразные движения рук 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, двух на одну, с двух на две ноги и т.д.) прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, с разбега, много скоки, бег с препятствием, игры, эстафеты с прыжками и бегом;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20м, 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 возвышением в глубину с отскоком);
- для развития гибкости маховые движения с полной амплитудой, стойки, рыбка, качалка, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте.

Подвижные игры с использованием статистических поз: «День и ночь», «Фигура-замри» и т.д.

#### Техническая подготовка (108 часов)

При осуществлении технической подготовки основными принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- имитационные упражнения для овладения базовыми двигательными действиями на полу;
- имитация скольжения вперед, назад, поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением;
- исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад;
- имитация перебежки на месте в движении;
- ласточка, пистолетик, спираль, бег со сменой направления и фронта движения.
- элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками;

- реберное скольжение.

Средствами базовых двигательных действий в условиях льда являются следующие упражнения:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы;
- ходьба на коньках вперед и 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 по дуге вперед и назад, реберное скольжение по дуге;
- перебежка вперед и назад;
- смена направления скольжения;
- смена фронта скольжения;
- поворотные элементы;
- тройки;
- спирали;
- вращения на двух ногах, на одной ноге на месте, с захода;
- циркули вперед и назад.



## 2. Календарный учебный график

	Сроки	Название раздела, темы занятий	Форма занятий	Кол-во часов	
СЕНТЯБРЬ	1 неделя	Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж	теория	4	
		ОРУ. Прыжки с продвижением лицом и спиной вперед на двух ногах. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой	практика		
		Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда у ледовой арены. Падать, садиться и подниматься на льду Ходьба на месте у бортика	практика		
	2 неделя	Первичный инструктаж	теория	4	
		ОРУ. Упражнения на равновесие. Имитация вращений. 3-я позиция ног в хореографии. Игра с мячом	практика		
		Ходьба на месте. Ходьба с продвижением 8-10 шагов	Практика		
	3 неделя	ОРУ. Беговые упражнения (выполнение из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места) Прыжки через скакалку. Игра с мячом (теннисный)	Практика	4	
		Ходьба на месте. Ходьба с продвижением 8-10 шагов.	Практика		
	4 неделя	Упражнения для шеи и туловища. ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжки на месте в 0,5 оборота. Игра со скакалкой	практика	4	
		Ходьба на месте. Ходьба с продвижением 8-10 шагов. Чередование ходьбы и скольжение на двух ногах	практика		
	ОКТАБРЬ	1 неделя	Физическая культура и спорт в России	Теория	4
			ОРУ. Посадка фигуриста. Танцевальный шаг «полька». Имитация скольжения «елочкой». Игра с элементами статических поз.	практика	
Чередование ходьбы и скольжение на двух ногах. Глубокий присед («саночки»)			Практика		
2 неделя		ОРУ. Прыжки через скакалку. Прыжки с продвижением с поворотом в 0,5 оборота на двух ногах. «Веселые старты»	практика	4	
		Чередование ходьбы с длительным скольжением. Фонарики вперед	Практика		
3 неделя		Состояние и развитие фигурного катания в России	теория	4	
		Упражнения для развития быстроты. ОРУ. Игра с мячом	Практика		
		Чередование ходьбы с длительным скольжением. Фонарики вперед. «Саночки»	Практика		

	4 неделя	Упражнения для развития гибкости. ОРУ. Прыжки на месте в 0,5 оборота. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	практика	4	
		Скольжение на одной ноге («цапелька»). Фонарики вперед. Ходьба вперед спиной			
НОЯБРЬ	1 неделя	ОРУ. Упражнения на равновесие. Имитация вращений на спинере. 3-я позиция ног и позиция рук в хореографии. Игра с элементами статических поз.	практика	4	
		Скольжение на одной ноге («цапелька»). Фонарики вперед. Ходьба вперед спиной	Практика		
	2 неделя	ОРУ. Упражнения на равновесие. Имитация вращений на спинере.	Практика	4	
		Упражнения типа «полоса препятствий». ОРУ. Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	практика		
		Скольжение «Елочка». Фонарики вперед, назад.			
	3 неделя	ОРУ. «Саночки» на месте. 1-ая и 2-ая позиции ног в хореографии. Имитация вращений на спинере. Игра с мячом.	практика	4	
		Скольжение «Елочка». Фонарики вперед, назад. «Саночки». Скольжение по кругу «Самокат»	практика		
	4 неделя	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	теория	4	
		ОРУ. Прыжки в 0,5 оборота. Приседания в «пистолетике». Игра с элементами статических поз.	практика		
		Скольжение «Елочка». Фонарики вперед, назад. «Саночки». Скольжение по кругу «Самокат»	практика		
	ДЕКАБРЬ	1 неделя	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	теория	4
			ОРУ. Упражнения на равновесие. Имитация вращений на спинере. 3-я позиция ног и позиции рук в хореографии, арабеск. Игра с элементами статических поз.	практика	
Скольжение «Елочка». Фонарики вперед, назад. «Саночки». «Веревочка» вперед			практика		
2 неделя		ОРУ. Прыжки на месте в 0,5 об.; Прыжки через скакалку. Игра со скакалкой.	практика	4	
		Скольжение «Елочка». Фонарики вперед, назад. «Саночки». «Веревочка» назад	практика		
3 неделя		Влияние физических упражнений на организм занимающихся	теория	4	
		ОРУ. «Перекидной». Игра с элементами статических поз.	практика		
		Скольжение «Елочка». Фонарики вперед, назад. «Саночки» назад. «Веревочка» назад	практика		

ЯНВАРЬ	4 неделя	ОРУ. 3-я позиция ног и позиции рук в хореографии, арабеск. Подготовка к контрольным испытаниям по ОФП.	практика	4
		Скольжение «Елочка». Фонарики вперед, назад. «Саночки» назад, «пистолетик». «Веревочка» назад. «Ласточка» у бортика		
	1 неделя	Техника безопасности при проведении занятий	теория	4
		Упражнения для всех групп мышц. ОРУ. Прыжки на месте в 0,5 об.с приземлением на одну ногу. Статические позы «Ласточка», «Флажок»	практика	
		Скольжение «Елочка». Фонарики вперед, назад. «Саночки» назад, «пистолетик». «Веревочка» назад. «Ласточка» вперед	практика	
	2 неделя	Упражнения с преодолением собственного веса. Имитация скольжения «елочкой». Посадка фигуриста. Контрольные испытания по ОФП.	практика	4
		Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед.	практика	
	3 неделя	ОРУ. Посадка фигуриста. Имитация скольжения «елочкой». Игра с мячом.	практика	4
		Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед.	практика	
	4 неделя	Планирование и контроль спортивной подготовки	теория	4
		ОРУ. Посадка фигуриста. Имитация скольжения «елочкой». Упражнения на растяжку Игра с элементами статических поз.	практика	
		Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-		

		«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед.		
ФЕВРАЛЬ	1 неделя	Экипировка фигуриста, правила ухода и шнуровки коньков.	теория	4
		ОРУ. Имитация вращений на спинере. Прыжки на скакалке. Прыжок «Перекидной» Упражнения для развития ловкости.	практика	
		Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки. Эстафета	практика	
	2 неделя	ОРУ. Имитация вращений на спинере. Прыжки на скакалке. Прыжок «Перекидной» Упражнения для развития гибкости.	практика	4
		Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки. Эстафета	практика	
		ОРУ. Имитация вращений на спинере. Прыжки на скакалке. Прыжок «Перекидной» Упражнения для развития гибкости.	практика	
	3 неделя	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки. Эстафета	практика	4
		ОРУ. Имитация вращений на спинере. Прыжки на скакалке. Прыжок «Перекидной» Эстафеты	практика	
	4 неделя	ОРУ. Имитация вращений на спинере. Прыжки на скакалке. Прыжок «Перекидной» Эстафеты	практика	4

		Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед.	практика	
МАРТ	1 неделя	ОРУ. Имитация вращений на спине. Прыжки на скакалке. Прыжки в 1 об с приземлением на одну ногу. Прыжок «Перекидной». Статические позиции «Ласточка», «Флажок»	практика	4
		Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед. «Ласточка» вперед. «Циркуль» вперед. Подскоки. Эстафета	практика	
	2 неделя	ОРУ. Имитация вращений на спине. Прыжки на скакалке. Прыжки в 1 об с приземлением на одну ногу. Прыжок «Перекидной». Статические позиции «Ласточка», «Флажок»	практика	4
		Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед. «Пистолетик»	практика	
	3 неделя	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятии	теория	4
		ОРУ. Имитация вращений на спине. Прыжки на скакалке. Прыжки в 1 об с приземлением на одну ногу. Прыжок «Перекидной». Статические позиции «Ласточка», «Флажок»	практика	

		Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед. Подскоки.	практика	
	4 неделя	ОРУ. Имитация вращений на спинере. Прыжки на скакалке. Прыжки в 1 об с приземлением на одну ногу. «Веселые старты»	практика	4
		Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета		
АПРЕЛЬ	1 неделя	Сведения о строении и функциях организма человека	теория	4
		ОРУ. Имитация вращений на спинере. Прыжки на скакалке. Прыжки в 1 об с приземлением нВ одну ногу. Прыжок «Перекидной». Статические позиции «Ласточка», «Флажок»	практика	
		Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета	практика	
АПРЕЛЬ	2 неделя	ОРУ. Имитация вращений на спинере. Прыжки на скакалке. Прыжки в 1 об с приземлением на одну ногу. Прыжок «Перекидной». Статические позиции «Ласточка», «Флажок»	практика	4

	<p>Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук.</p> <p>Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.</p>	практика	
3 неделя	<p>Правила пожарной безопасности на льду</p>	теория	4
	<p>ОРУ. Имитация вращений на спинере. Прыжки на скакалке. Прыжки в 1 об с приземлением на одну ногу. Прыжок «Перекидной». Статические позиции «Ласточка», «Флажок». Упражнения на растяжку</p>	практика	
	<p>Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук.</p> <p>Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте.</p>	практика	
4 неделя	<p>ОРУ. «Перекидной» прыжок. Приседания в «пистолетик». Игра с элементами статических поз. Подготовка к контрольным испытаниям</p>	практика	4
	<p>Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук.</p> <p>Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на двух ногах на месте. Эстафета.</p>	практика	

МАЙ	1 неделя	<p>«Перекидной» прыжок. Приседания в «пистолетик». Игра с мячом</p> <p>Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук.</p> <p>Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад.</p> <p>«Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на одной ноге на месте. Эстафета.</p>	практика	4
	2 неделя	<p>ОРУ. «Перекидной» прыжок. Приседания в «пистолетик». Игра с элементами статических поз. Подготовка к контрольным испытаниям.</p>	практика	4
		<p>Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук.</p> <p>Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад.</p> <p>«Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на одной ноге на месте. Эстафета</p>	практика	
	3 неделя	<p>ОРУ. Приседания в «пистолетик». Игра с элементами статических поз. Подготовка к контрольным испытаниям.</p>	практика	4
		<p>Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук.</p> <p>Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад.</p> <p>«Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на одной ноге на месте. Эстафета</p>	практика	
	4 неделя	<p>ОРУ. «Перекидной» прыжок. Приседания в «пистолетик». Игра с элементами</p>	практика	4



	статических поз. Подготовка к контрольным испытаниям		
	Скольжение вперед «елочкой», «саночки» вперед, «цапелька» вперед, «фонарик» вперед на месте и в движении с разными положением рук. Ходьба на зубчиках. Повороты на месте переступанием. Связка «фонарик» вперед-«саночки» вперед и в обратной последовательности, «веревочка» вперед, арабеск, «змейка» вперед, «фонарик» на месте вперед-назад, в движении назад. «Ласточка» вперед. Подскоки, «пистолетик». «Циркуль» вперед. Вращение на одной ноге на месте. Эстафета		
		Всего часов	144

### 3. Материально-техническое оснащение программы

Минимальные требования к материально-технической базе для реализации Программы:

- Наличие площадки для фигурного катания на коньках (ледовая арена);
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие тренировочного спортивного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие оборудования и спортивного инвентаря;
- Автомашина поливомоечная и (или) льдоуборочная (машина для заливки льда);
- Кегли для разметки площадки;
- Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг;
- Станок для заточки коньков для фигурного катания;
- Зеркало;
- Станок хореографический;
- Стенка гимнастическая;
- Магнитофон (CD,USB) проигрыватель переносной;
- Мат гимнастический;
- Стенка гимнастическая.

#### 4. Система контроля и зачетные требования.

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

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 занимающихся в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;
- Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не более 10 м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Занимающийся 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 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 (кол-во раз за 30 сек.): занимающийся, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение;
- Скручивание корпуса: стоя спиной к стене на расстоянии шага от нее, выполняется поворот к стене с касанием ее 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.

№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1.	Прыжок в длину с места	90 см и менее 95 см и более	Низкая Высокая
2.	Подъем туловища в прямой сед (30 сек)	5 раз и менее раз за 30сек 8 и более раз за 30сек	Низкая Высокая
3.	Бег 30м с высокого старта	Свыше 10сек До 10сек	Незачет Зачет
4.	Челночный бег	3 x10м более 12сек 3 x10м за 12сек и менее	Незачет Зачет
5.	«Складочка» из положения стоя	Выше отметки 0 0 и ниже	Незачет Зачет
6.	Мостик из положения лежа	Низкий мостик или менее 5сек Высокий мостик 5сек	Незачет Зачет
7.	Прыжки на скакалке (кол-во раз в мин)	Менее 20 раз 20 раз и более	Незачет Зачет
8.	Кувырок вперед	Нечеткое (медленное, вялое) Четкое (уверенное) исполнение	Незачет Зачет

9.	Ласточка на правой и левой ноге	Счет до 10	Незачет Зачет
10.	Туры в 1 оборот	В обе стороны с приземлением на две ноги	Незачет Зачет

**Оценочная таблица результатов ледовой подготовки обучающихся**

№ п/п	элементы	Требования к выполнению	Оценка
1.	Вращение на 2х ногах	2 попытки	Зачет Незачет
2.	Беговой вперед, назад в обе стороны		Зачет Незачет
3.	Ласточка	2 попытки (вперед)	Зачет Незачет
4.	Пистолетик	2 попытки (вперед)	Зачет Незачет
5.	Дуги вперед-наружу (вперед-внутрь)		Зачет Незачет

## 5. Перечень информационного обеспечения

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл.метод.СоветпофизическойкультуреиспортуВсеволожскогогорна,2003г.
2. КоганА.И.Оценкаперспективностиюныхфигуристоввпериодначальнойспециализации.Автореф. канд.дисс.Омск,1984г.
3. «КонцепцияразвитияфизическойкультурыиспортавРоссийскойФедерациинапериод до2005 года»ТиПФК№4 М.,2001г.
4. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп(СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь.2000г.
5. Кофман А.Б.«Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м.,1994г.
6. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск,1986г.
7. Матвеев Л.П.«Теория и методика физической культуры».М.,1991г.ФиС.
8. СкуратоваТ.В.,ТихомировА.К.«Критерииоценкифизическойиспортивно-техническойподготовленностифигуристов.Методическиерекомендации»,Малаховка, 1987г.
9. Тихомиров А.К. Методическая оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод, рекомендации. М.,1983г.

### Интернет-ресурсы

1. Федерация фигурного катания России <https://fsrussia.ru>
2. Фигурное катание <https://www.tulup.ru>
3. Портал фигурного катания <http://fskate.ru>