

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»**

Принято на
Педагогическом совете
МБУДО «СШОР «Фаворит»
протокол № 3 от 27.05.2026 г.



Директор МБУДО «СШОР «Фаворит»
А.С. Лилейко /
приказ № 161 от 27.05.2026 г.

**Дополнительная образовательная программа для спортивно-
оздоровительных групп по виду спорта «Фигурное катание
на коньках»**

Содержание программы

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Нормативные основы разработки	4
3.	Организационно-методические указания.....	6
4.	Система контроля и зачетные требования.....	12
5.	Перечень информационного обеспечения	15

1. 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 полно ценнейших средств физической культуры.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (далее «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 МБУДО «СШОР «Фаворит».

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

Возраст детей: 4 – 6 лет. Срок реализации программы: 2 года.

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 спортивно-оздоровительных группах) являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом в общем;
- 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).

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития фигурного катания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила фигурного катания на коньках, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом

исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние), беседа «Влияние допинга на организм юного спортсмена»;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках.

2. 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», 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 осуществления 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».

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

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

Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	4 года	4,5	-
	2	5 лет	4,5	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технике

Годовой объем Программы определяется из расчета 52 недели и составляет 234 часа.

Занятия по спортивному ориентированию, не проводятся только в дни государственных праздников.

Режим тренировочной работы является максимальным. Предел продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей, обучающихся по программе, рассчитывается в академических часах и не должен превышать на спортивно-оздоровительном этапе – 1,5 часов. Продолжительность 1 часа занятий измеряется в академических часах и равна 60 минутам. Режим работы – три занятия в неделю по 1,5 академических часа.

Форма обучения – очная.

При успешном освоении материалов общеразвивающей программы и успешной сдаче итогового тестирования, учащиеся переводятся на обучение по предпрофессиональной программе «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. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Учебный план.

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 учащихся (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 52 недели (для данной группы на 46 недель занятий и 6 недель самостоятельной работы на период отпуска тренера-преподавателя).

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Виды подготовки	Часы 1 год обучения	Часы 2 год обучения
1.	Теоретические занятия	12	12
2.	ОФП	100	88
3.	СФП	20	32
4.	Техническая подготовка	64	64
5.	Хореографическая подготовка	36	36
6.	Контрольные соревнования	-	-
7.	Участие в соревнованиях	-	-
8.	Контрольные нормативы	1	1
9.	Медицинское обследование	1	1
	Итого:	234	234

**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 координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

**План – график распределения учебных часов
в СОГ 1 года обучения.**

	месяцы												Всего за 46 недель
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Количество тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12			108
Количество тренировочных занятий (по 1,5 часа)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12			108 (по 1,5 часа)
Объем по видам подготовки (в часах)													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8				72
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
Техническая (ледовая) подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8				72
В том числе:													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Самостоятельная работа											+	+	
Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24				207

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

	Всего за 36 недель									
	месяцы									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Количество тренировочных дней	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	108 (по 2 часа)
Объем по видам подготовки (в часах)										
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Техническая (ледовая) подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
В том числе:										
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Соревновательная практика									1	1
Контрольные нормативы									+	
Самостоятельная работа					+				+	
Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

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 дополнительной общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе 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 зубах; скольжение на двухногах; 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 без опорной 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 и т.п. и 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 их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

Виды подготовки, средства и их направленность в спортивно-оздоровительных группах.

Год обучения	Вид подготовки и средства подготовки	Методические рекомендации
Группы спортивно-оздоровительные 1 год обучения	СТП Содержание: Падать, подниматься с надетыми коньками вне льда; Падать, подниматься на льду; Удержание равновесия на месте; Ходьба на месте; Ходьба с продвижением Глубокий присед на месте Передвижение с приседами; Фонарики вперёд Саночки с выпрыгиванием вверх Козлик на месте Змейка вперед Саночки с продвижением и выпрыгиванием вверх Козлик с продвижением Фонарик назад Змейка назад	Основной метод 1-2 года обучения - повторный и игровой. Ученики одеты в комфортной одежде с защитой: в комбинезоне, перчатках, наколенниках, повязках. Родители находятся вне поля во время проведения занятия. Правильное падение. Правильный подъём Удержание равновесия Ходьба Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 1 и 2 году обучения. Простые элементы.
2 год обучения	Скольжение вперёд-наружу по кругу Скольжение вперед-внутрь по кругу Перебежка по кругу Вальсовая тройка Циркуль вперед и назад Тормоз Подскоки Троечные повороты Моухок внутренний Прыжок с двух ног в пол оборота Перекидной прыжок с места Тулуп Сальхов Вращение на одной ноге	На этапе ледовой адаптации. Занятия проходят с учетом особенностей учеников. На этапе становления Точность техники исполнения шагов. С ростом тех. мастерства увеличивается сложность исполнения шагов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой и серпантину. На 2-ом году обучения возрастают требования с условием работы над осанкой.

ОФП - СФП – ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	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 (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания); - гимнастики (спортивной и художественной); - подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр. СФП Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; Комплексы упражнений для развития взрывной силы; Комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей; Комплексы упражнений для развития гибкости; Ритмика; Хореография	Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ., точности позиций и ритму выполнения упражнений. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки. На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка. На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера. При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки. Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать. Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений.
--	---	--

Воспитательная работа.

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

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

В конце второго года обучения по программе учащиеся 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 по предпрофессиональной программе «Фигурное катание на коньках».

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 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 (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, максимально низко наклониться, выполнить две попытки, записать лучший результат:

Выворотность стоп: I позиция.

Пистолетик на правой и левой ноге.

Ласточка на одной правой и левой ноге.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (2 ГОД)

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	90 см и менее 95 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед (30 сек)	1	5 и менее раз за 30 сек. 8 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	1	3 раза по 10 метров: 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	20 раз менее 20 раз	Зачет Незачет
8	Кувырок вперед	1	Четкое (уверенное) исполнение Не четкое (медленное вялое) исполнение	Зачет Незачет
9	Ласточка на правой и левой ноге	1	20 раз менее 20 раз	Зачет Незачет
10	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2	10 раз менее 10 раз	Зачет Незачет
11	Выкрут с палкой (в см)	1	Меньше 65 Больше 65	Зачет Незачет

ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОГ 2 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	2 попытки	Вперед, назад
6	Ласточка	2 попытки	Вперед
10	Дуги вперед-наружу		
Участие в соревнованиях			
Импровизированное катание		2 минуты под музыку	

6. 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 г.
8. Коган А. И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд.дис. – Омск, 1984 г.
9. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 г.// ТиПФК. – 2001 г. - №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 г.
13. Лаптев А.П. Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990

