

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
**Муниципальное автономное учреждение города Новосибирска**  
**«Спортивная школа «Центр зимних видов спорта»**  
**(МАУ СШ «ЦЗВС»)**

ПРИНЯТА  
решением тренерского совета  
от « 14 » мая 2019г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ СШ  
«Центр зимних видов спорта»  
Бочкарёв В.А.  
2019 г.



**Программа**  
**спортивно-оздоровительной работы**  
**по развитию физической культуры и спорта**  
**среди различных групп населения**

**Вид спорта – фигурное катание на коньках**

Срок реализации: без ограничений

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	4
2.1. Спортивно-оздоровительный этап.....	4
3. Методическая часть.....	5
3.1. Организационно-методические указания.....	5
3.2. План распределения программного материала.....	6
3.3. План годовичного цикла подготовки.....	8
3.4. Программный материал для практических занятий.....	9
3.5. Теоретическая подготовка.....	10
3.6. Воспитательная работа.....	10
3.7. Психологическая подготовка.....	11
3.8. Врачебный контроль.....	11
Список литературы.....	12

## 1. Пояснительная записка

Основными задачами работы 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 вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствования физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Для решения поставленных задач на занятиях в спортивно – оздоровительных группах применяются: средства общей физической подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

### **Характеристика вида спорта.**

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложнокоординационным видам спорта.

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.

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией – ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

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. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, — быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

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.

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание. Мужское и женское одиночное катание – фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап – короткая программа, второй – произвольная программа.

## 2. Нормативная часть

Программа спортивно–оздоровительной работы по фигурному катанию на коньках разработана на основе Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) и в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14. В настоящей программе выделен один этап подготовки – спортивно – оздоровительный.

### 2.1. Спортивно – оздоровительный этап

Спортивно – оздоровительный этап проходит в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются все желающие от 4 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (терапевта).

На спортивно – оздоровительном этапе решаются следующие *задачи*:

- формирование интереса к занятиям физической культурой и фигурному катанию на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики фигурного катания на коньках.

*Критериями* успешности прохождения занимающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля;

*Результатами* реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по фигурному катанию на коньках;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

### Режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. кол-во чел. в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4 года	15 / 30	6	3

### 3. Методическая часть

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода.

Продолжительность годичной подготовки на спортивно – оздоровительном этапе составляет 42 недели + 4 недели летней оздоровительной кампании.

На комплектование групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Основными формами спортивно – оздоровительного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;

#### 3.1. Организационно-методические указания

Преимущественная направленность спортивно – оздоровительного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

#### Сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет														
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост		+							+	+	+	+			
Мышечная масса									+	+	+	+			
Быстрота						+	+	+							
Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+				
Сила									+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)					+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+								
Координационные способности		+				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+				

При планировании и проведении спортивно – оздоровительных занятий с занимающимися необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для

формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях следует уделять должное внимание освоению техники фигурного катания на коньках. Вместе с тем, при разучивании какого-либо приема техники с занимающимися, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе изучения приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей занимающихся.

### 3.2. План распределения программного материала

План подготовки занимающихся – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки фигуристов. При составлении плана следует исходить из специфики спорта, возрастных особенностей занимающихся, основополагающих положений теории и методики фигурного катания на коньках. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы спортивно – оздоровительной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики фигурного катания на коньках, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

При планировании содержания общей 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 42 недели занятий в рамках учреждения и + 4 недели (24 часа) летняя оздоровительная кампания.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам происходит в соответствии с конкретными задачами.

#### План распределения программного материала (на 46 недель)

№п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	82
2	Хореографическая подготовка	40
3	Техническая подготовка	126
4	Теоретическая, психологическая подготовка, медицинское обследование (1 раз в год)	4
5	Летняя оздоровительная кампания	24
<b>Общее количество часов</b>		<b>276</b>

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

№ п/п	Разделы подготовки	Весь период
1	Общая физическая подготовка	32,5
2	Хореографическая подготовка	16
3	Техническая подготовка	50
4	Теоретическая, психологическая подготовка	1,5

Объемы других разделов, таких как медицинские обследования специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую физическую подготовку, включая хореографию и техническую подготовку.

Периодизация подготовки в спортивно – оздоровительных группах носит условный характер. 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.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием.

Основным различием в планировании подготовки в физкультурно-оздоровительных группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Формой организации спортивно – оздоровительных групп является занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

### **3.3. План годичного цикла подготовки**

Особенность спортивно – оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Техническая подготовка на льду направлены на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов. Задачей этого этапа будет являться формирование интереса у занимающихся к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие

физических способностей и овладение основами техники и тактики фигурного катания на коньках.

### План распределения часов в спортивно – оздоровительных группах

	Месяцы												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	Подготовительный период													
	Этап базовой подготовки											Этап активно го отдыха		
Количество тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	126
Количество тренировочных занятий	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	126
<b>Объем по видам подготовки (в часах)</b>														
Теоретическая, психологическая подготовка	1	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-	-	-	4
Общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	7	8	8	8	4	-	82	
Хореографическая подготовка	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	-	40	
Техническая (ледовая) подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	6	-	126	
Летняя оздоровительная кампания	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	12	-	24	
<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>30</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>276</b>	

Для решения поставленных задач на спортивно – оздоровительном этапе применяются: средства общей физической подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

#### 3.4. Программный материал для практических занятий

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.

**Общая физическая подготовка.** Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа; гимнастические упражнения без предмета. Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены).



Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые), на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок; ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.

Ходьба: ходьба обычным шагом с различным положением рук, сохраняя правильную осанку, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

Бег, прыжки: непринужденный бег с правильной осанкой; бег в различном темпе с переменной направленности (вперед, назад, в сторону); прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением; спрыгивание с высоты 30-40см. с мягким приземлением, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги.

Акробатические упражнения; группировки сидя, лежа на спине и в приседе; упражнения с предметами (с гимнастической палкой, с мячами – броски снизу-вперед, снизу-назад, через голову, снизу-в сторону, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу); подвижные игры и эстафеты.

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; с поворотами туловища, танцевальные шаги. Позы: ласточка, пистолетик и др. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса; упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны; упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов; упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения «пистолетик», прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полуприседа; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135 градусов в обе стороны; упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках; простые упражнения на скамейке; упражнения на скакалке.

**Ритмика.** Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения, танцевальные движения.

**Техническая (ледовая) подготовка.** 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, подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

### **3.5. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки как элемент практических занятий.

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

Содержание бесед и полнота зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

### **3.6. Воспитательная работа**

Целью воспитательной работы инструктора по спорту является формирование целостной гармонически развитой личности занимающегося. В занятиях с занимающимися следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе занятия, формирующие потребности в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных инструктором по спорту.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы занимающиеся освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание занимающихся воспитывается инструктором по спорту с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным.

Важное значение имеет самовоспитание занимающегося – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи.

Самовоспитание занимающегося формирует личность занимающегося, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются: расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

### **3.7. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка занимающихся проходит в условиях занятия. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности занимающихся, межличностных отношений, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям, формирование установки на физкультурно-оздоровительную деятельность. Основные методы психологической подготовки: это беседы, убеждения, педагогические внушения. В физкультурно-оздоровительных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием.

Использование средств и методов психологической подготовки на спортивно – оздоровительных занятиях зависит от психологических особенностей занимающегося и задач данного занятия.

### **3.8. Врачебный контроль**

Врачебный контроль является обязательным. К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

### Список литературы:

1. Агапова В.В. Физкультурно – спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003.
2. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов.- М., 1994.
3. Гришина М.В. исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом: Автореф, канд. дис.- М., 1975.
4. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами «Система подготовки спортивного резерва» - М., 1994.
5. Лосева С.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов// Вопросы теор. и практ. Физ. культ. И спорта. \_ Минск, 1986.
6. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. г. Пермь, 2000г.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
8. Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании: Автореферат канд. дис. – Киев, 1985.
9. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. – М.: ФиС, 1976.
10. Фигурное катание на коньках: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006