ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«Спортивная школа «Олимп»
_____ А.А.Акавов
Приказ от 30.12.2025 № 671

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 25.12.2025 № 02

Рабочая программа
по виду спорта «фигурное катание на коньках»

(составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»)

Этап спортивной подготовки:
Начальная подготовка свыше года
третьего года обучения
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:
Тренер-преподаватель: Петрова А.Н.
Хореограф: Зуйкова Н.М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта» Фигурное катание на коньках» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп», разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 №1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (зарегистрирован Минюстом России 17.09.2022, регистрационный №738);
- Приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1309 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта.

Цели рабочей программы: физическое и воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Характеристика программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание.

Реализация рабочей программы на этапе начальной подготовки

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание.

Структура системы многолетней подготовки

Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на этапе начальной подготовки. Возраст обучающихся на этапе начальной подготовки третьего года от 7 до 15 лет. Срок реализации рабочей программы на этапе начальной подготовки первого года обучения 1 год. Программный материал объединен в целостную систему многолетней

подготовки. При формировании группы учитывается специфика вида спорта и определяются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально-технической базы при проведении учебно-тренировочных занятий, а также условий спортивных соревнований;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации программы, возраст обучающихся группы этапа начальной подготовки третьего года обучения

Этап спортивной подготовки	Срок реализации рабочей программы (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки третьего года обучения (НП-3)	1 год	7-15 лет	13

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе начальной подготовки третьего года обучения – двух часов. Недельная учебная нагрузка – 14 часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки третьего года подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	146
2.	Специальная физическая подготовка	109
3.	Спортивные соревнования	4
4.	Техническая подготовка	305
5.	Тактическая подготовка	1
6	Теоретическая подготовка	3
7.	Психологическая подготовка	1
8.	Хореографическая подготовка	145
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2
10.	Инструкторская практика	2
11.	Судейская практика	5
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
13.	Восстановительные мероприятия	3
Общее количество часов в год		728

Зачисление обучающихся на обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта и в результате успешно пройденного индивидуального отбора.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно- тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно- тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно- тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план для группы начального этапа третьего года

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	146	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	109	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Спортивные соревнования	4	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	2
Техническая подготовка	305	23:37	21:57	25:57	25:57	25:38	25:40	26	25:40	26:40	25:40	25:37	26:37
Тактическая подготовка	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Теоретическая подготовка	3	23'	3'	3'	3'	22'	20'	-	20'	20'	20'	23'	23'
Психологичес кая подготовка	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Хореографическая подготовка	145	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Контрольные мероприятия	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Инструкторская практика	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Судейская практика	5	1	2	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия	3	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
ВСЕГО	728	61	59	60	62	60	60	60	60	60	60	62	64

Примечание: обозначения: 19:37 – 19 часов 37 минут; 23' - 23 минут

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Этап начальной подготовки третьего года обучения (НП-3), 12.30 час./нед.	14.00-15.30 хореография 15.45-16.45 лёд	13.30-14.30 лёд 14.45-16.00 ОФП	13.30-14.30 ОФП 14.30-15.30 лёд	13.30-14.30 лёд 15.00-16.45 ОФП	13.30-14.30 лёд	10.30-11.30 ОФП 11.45-12.45 Лёд	Выходной

Календарный план воспитательной работы

В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи	май-август

		и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	ноябрь-декабрь
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	апрель-май
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	январь-февраль
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	**Проведение занятий, бесед на темы:** - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории	март

		спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	апрель-май
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	апрель-октябрь
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	май-август

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования

допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренеры-преподаватели).
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс:
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты. Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь	Научить обучающихся и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподавателю включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке

			препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей).

Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на этапе начальной подготовки третьего года обучения:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,7
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге	количество	не менее	

	(1 мин)	раз	39	
2.3	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд»		

Методические указания по организации приема контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта (спортивной дисциплины) физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося, выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации, перевод на следующий год обучения.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися учебно-тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-

биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы,витамины); соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочныхи соревновательных нагрузок	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ,теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия,УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции	В течение всего периода реализации годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегося По назначению врача
3.	Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала	В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося

Материально-технические условия

Для реализации учебно-тренировочного этапа предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие ледовой арены; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической

культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Гантели переменной массы (от 3 до 5 кг.)	комплект	3
2	Зеркало настенное (12х2 м.)	комплект	1
3	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5	Лонжа переносная	штук	3
6	Лонжа стационарная	штук	2
7	Мат гимнастический	штук	10
8	Мини батут	штук	10
9	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг.)	комплект	3
11	Мяч волейбольный	штук	5
12	Мяч теннисный	штук	50
13	Мяч футбольный	штук	2
14	Обруч гимнастический	штук	10
15	Перекладина гимнастическая	штук	1
16	Полусфера гимнастическая	штук	6
17	Скакалка гимнастическая	штук	20
18	Скамейка гимнастическая	штук	5
19	Станок для заточки коньков	штук	2
20	Станок хореографический	комплект	1
21	Степ для фитнеса	штук	10
22	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23	Эспандер	штук	10