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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____ А.А.Акавов
приказ от 29.08.2025 № 440

Рабочая программа по фигурному катанию на коньках для спортивно-оздоровительных групп первого года обучения

(составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по фигурному катанию на коньках для спортивно-оздоровительных групп)

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации программы:
1 год и 4 месяца

Разработчик:
тренер-преподаватель А.Н.Петрова
хореограф Н.М.Зуйкова

2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по фигурному катанию на коньках для спортивно-оздоровительных групп первого года обучения (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.27.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223).

Программа включает нормативную и методическую части, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса, систему контрольных нормативов. Программа рассчитана на 1 год и 4 месяца обучения.

Нормативная часть Программы содержит режимы учебно-тренировочной работы, условия зачисления в группы обучающихся и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных фигуристов, обучающихся по Программе, как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке.

В период реализации Программы осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, воспитательная работа, направленные на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники фигурного катания на коньках.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Цели и задачи Программы

Одной из концептуальных основ деятельности Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) является сохранение и укрепление здоровья обучающихся в процессе обучения.

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности обучающегося в двигательной активности через занятия фигурным катанием на коньках, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыков скольжения.

Актуальность данной программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей 4-5 лет с элементами фигурного катания на

коньках осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на улучшение здоровья.

Фигурное катание на коньках является сложно-координационным видом спорта. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающееся у человека, занимающегося фигурным катанием на коньках — быстрота реакции и совершенная координация.

В группу обучающихся зачисляются дети 4-5 лет, имеющие разрешение врача и прошедшие вступительное тестирование. Программа рассчитана на 1 год и 4 месяца обучения. Программа реализуется в группе первого года обучения. Первый год обучения имеет продолжительность 1 год и 4 месяца, начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря следующего года.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения очная. Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные.

К занятиям по Программе допускаются дети от 4 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача.

Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более двух лет.

В период обучения решаются следующие задачи:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;
- формирование у детей интереса к спорту 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 обучающимися Программы являются:

- стабильность списочного состава обучающихся, 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;
- выполнение нормативов по общей физической подготовке;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

1.2. Формы организации занятий

Основными формами учебного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- конкурсы, массовые мероприятия.

1.3. Наполняемость групп, режимы тренировочной работы и требования по Программе

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий:

Весь период: 3 раза в неделю по 2 часа.

Таблица № 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. количество обучающихся в группе (человек)	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1-й год	4 года	15 - 29	6	3

1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки

В области воспитания:

- адаптация обучающегося к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- привитие интереса к регулярным занятиям фигурным катанием на коньках;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению технически правильными базовыми элементами фигурного катания на коньках;

- стремление к овладению начальной хореографической подготовкой и начальной музыкально-двигательной подготовкой.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

1.5. Порядок приема, условия зачисления в группы

Прием в группы обучающихся осуществляется по результатам вступительного тестирования, приказом директора по заявлению родителей (и иных законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках.

Нормативы вступительного тестирования по общей физической подготовке для поступающих на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по фигурному катанию на коньках:

1. Прыжки вверх на одной, двух ногах (1–5 баллов)
2. Равновесие «Цапелька»: удержание равновесия на одной ноге, свободная согнута (1–5 баллов)
3. Гибкость: наклон вперед и назад (1–5 баллов) 7
4. Скручивание верхней части туловища (1–5 баллов)
5. Выворотность стоп: первая хореографическая позиция (1 – 5 баллов)
6. Подъем прямой ноги вперед, в сторону (1 – 5 баллов)
7. Координация движений: повторение за тренером-преподавателем упражнений на координацию (1 – 5 баллов)
8. Внешний вид, осанка (1 – 5 баллов)

Учреждение осуществляет прием детей на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по фигурному катанию на коньках для спортивно-оздоровительных групп на платной основе. Взаимоотношения между Учреждением и обучающимися и (или) их родителями (и иными законными представителями) регулируются договором об оказании платных образовательных услуг.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Для обучающихся первого года обучения с 01 сентября по 31 декабря следующего года количество недель обучения определяется календарным учебным графиком, ежегодно утверждаемым приказом директора Учреждения.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, расписание составляется по представлению тренеров-преподавателей и хореографов, с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать двух часов.

Основными формами организации образовательного процесса являются:
- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Для обеспечения образовательного процесса в группах к основному тренеру-преподавателю дополнительно привлекается хореограф. Режим работы хореографа определяется в соответствии с планом распределения программного материала.

Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, уделяется внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются, соблюдается соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При отборе детей на обучение по Программе учитываются критерии отбора.

Таблица № 2

Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного физического воспитания

Потенциал	Показатели	Возраст детей, лет		Сенситивный период, лет
		4	5	
Физический	Ловкость	1,4	0,6	4
	Выносливость	0,7	1,3	5
	Статическая сила	1,2	0,8	4
	Быстрота	1,4	0,6	4
	Скоростная сила	0,8	1,1	5
	Динамическая сила	1,1	0,9	4
	Гибкость	0,9	1,1	5
	Умеренный рост	4	3	4-5

Функционально-двигательный	Дифференцировка силовых напряжений	1,3	1,4	4-6
	Дифференцировка пространственных параметров	1,2	0,8	4,6
	Ориентационные способности	1,3	0,7	4,6
	Координационные способности	1,2	1,0	4-5
	Умеренный рост	4	2	4

Примечание: интенсивность темпов роста развития:
больше или равно 1,5 – ускоренный рост;
больше или равно 1 – умеренный рост;
меньше 1 – замедленный рост.

Возрастные особенности учитываются при планировании и проведении занятий с обучающимися. Строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. В занятиях с обучающимися этого возраста должное внимание уделяется освоению техники фигурного катания на коньках. При разучивании какого-либо приема техники с обучающимися, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В процессе изучения приемов техники фигурного катания на коньках включаются элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы: для групп первого года в объеме - 57 недель обучения и 14 недель каникул.

2.1. Учебный план

Учебный план подготовки обучающихся – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки. При составлении учебного плана учитывается специфика спорта, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики фигурного катания на коньках.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на

основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Доля специальной физической подготовки, тактической подготовки постоянно возрастает.

Особое внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы: для групп первого года обучения - 57 недель.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами. Соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в соответствии с основными задачами Программы: повышение уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы общей физической и специальной физической подготовки составляют до 80% от общего объема учебно-тренировочной работы.

Таблица № 3

2.2 .Соотношение средств физической, технической, теоретической и хореографической подготовки (%)

№ п/п	Разделы подготовки	Весь период
1.	Теоретическая подготовка	4%
2.	Общая физическая подготовка	32%
3.	Специальная физическая подготовка, в том числе техническая подготовка	47%
4	Хореографическая подготовка	17%

Объемы других разделов, таких как контрольные нормативы, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую физическую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, теоретическую, техническую подготовку.

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. Важным перед первым выходом на лед, является обучение детей умению правильно падать вперед и назад, с использованием гимнастических матов.

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

Промежуточная аттестация проходит в декабре по итогам окончания курса обучения по Программе.

2.3. План годичного цикла подготовки

Распределение учебного материала в годичном цикле проводится по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации, т.к. особенностью обучения является работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития.

Формой организации образовательного процесса в группах является занятие с группой, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Задачей первого года обучения будет являться набор максимально большего количества обучающихся и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта.

Таблица № 4

Годовой учебный план для групп первого года обучения

Виды подготовки	Месяцы																Всего за год
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Объем по видам подготовки (в часах)																	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	1	13
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	8	8	9	9	9	-	-	-	9	9	9	9	115
Специальная физическая подготовка (СФП), в том числе техническая подготовка	12	12	13	12	10	11	13	12	13	-	-	-	12	12	13	12	157
Хореографическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	5	4	-	-	-	4	5	4	5	57

Всего часов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	342
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	×
Итого:	26	27	27	27	23	24	27	27	27	-	-	-	26	27	27	27	**342**

2.4. Программный материал для практических занятий

Средствами внеледовой подготовки служат: общеразвивающие упражнения, акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Необходимо научить обучающихся выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям. Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; «фонарики», змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращения на двух ногах в приседе, «циркули» вперед и назад, пируэт, «волчок», пируэт назад, элементы с безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом в 0,5, 1,0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

На первом году подготовки обучающиеся отдыхают 3 месяца (июнь – июль - август) с 01 июня по 31 августа и каникулы зимние, которые определяются в соответствии с календарным учебным графиком.

Параллельно с задачами общей физической подготовки решаются задачи специальной физической подготовки или совместно специальной физической подготовки и технической подготовки. В этих случаях структура занятия - комплексная.

Занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния обучающегося.

Тренер-преподаватель и хореограф постоянно проводят педагогические наблюдения за обучающимися. Педагогические наблюдения и контрольные испытания (нормативы) в конце года позволяют объективно составить мнение о способностях обучающихся к занятиям фигурным катанием на коньках и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность. Для тестирования уровня подготовленности используются контрольные упражнения, перечень которых определен в разделе Программы «Педагогический контроль».

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время проведения занятия органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Психологическая подготовка обучающихся проходит в условиях занятия, в период сдачи контрольных нормативов. Она предусматривает, в первую очередь, воспитание волевых качеств, формирование личности обучающегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В занятиях создаются ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием.

КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для оценки результатов освоения Программы обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Таблица № 5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА
ДЛЯ ГРУПП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 сек. 12 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	3 раза по 10 метров: за 15 и менее сек. Более 15 сек.	 Зачет Незачет
5	Цапля	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет

6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик Низкий мостик	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу; менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

Таблица № 6

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
1	Основной шаг	Равномерное скольжение	Зачет/незачет
2	«Циркуль»	Исполнение с обеих ног	Зачет/незачет
3	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/незачет
4	Скольжение с поворотом на 180°	Прыжок с 2-х ног на 2-е ноги	Зачет/незачет
5	«Цапелька»	Нога согнута и поднята на 90°, опорная нога прямая, корпус ровный	Зачет/незачет
6	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка.	Зачет/незачет
7	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация	Зачет/незачет
8	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м	Зачет/незачет

Методические указания по организации приема контрольных нормативов

Для оценки умений и навыков, уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки обучающихся проводятся контрольные нормативы.

Целью проведения приема контрольных нормативов обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Задачами приема контрольных нормативов являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности, технической подготовленности обучающихся;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;

- определение подготовленности обучающегося;
- получение объективной информации для подготовки решения тренерского совета о переводе обучающихся на следующий год обучения;
- выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении учебных нагрузок.

При проведении контрольных нормативов обучающихся особое внимание уделяется созданию единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Результаты контрольных нормативов заносят в протокол, который хранится в учебном отделе Учреждения.