

Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа станицы Выселки  
муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» мая 2026 г.  
протокол № 5

Утверждаю  
Директор МАУ ДО СШ  
станицы Выселки  
\_\_\_\_\_ Дробышева Н.Н.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

**Уровень программы: ознакомительный**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Возрастная категория : от 4 до 18 лет**

**Форма обучения : очная**

**Вид программы: авторская**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID – НОМЕРА Программы в Навигаторе: 67335**

**Составители:**

Марухно А.В. зам. директора  
по учебно-воспитательной работе;  
Кидяева О.Н. старший инструктор-методист;  
Пурецкая Е.С. тренер-преподаватель;  
Забильская Ю.В. тренер-преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

1.1. Пояснительная записка, нормативно- правовая база.....	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	8
1.4. Содержание программы. Учебный план.....	9

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий в себя формы аттестации.**

2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Условия реализации программы .....	15
2.3. Формы аттестации .....	17
2.4. Оценка планируемых результатов.....	18
2.5. Методические материалы.....	20
2.6. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы.....	22
2.7. Список литературы.....	25

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. 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. Вовлечение максимального количества детей для занятий фигурным катанием на коньках, развитие двигательных умений и навыков детей в раннем возрасте, укрепление здоровья вот важнейший аспект данной программы.

**Актуальность и новизна** данной образовательной программы состоит в том, что подготовка юного фигуриста на общеразвивающем уровне является своевременной для зачисления на обучение по программе спортивной подготовки.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Подготовка учащихся: по общеразвивающей программе дополнительного образования, проводится на ознакомительном уровне - 1 год обучения.

**Отличительные особенности программы** – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка. В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяющих величины и направленность нагрузок и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле .

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки, средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

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

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

**Уровень программы** – ознакомительная .

**Объем и сроки реализации программы** . Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель (184 часа) тренировок непосредственно в СШ. Реализация программы 1 год.

**Адресат программы :** На обучение по данной программе зачисляются дети в возрасте с 4 до 18 лет желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Планирующих в дальнейшем обучаться на программах спортивной подготовки. Программа предназначена для обеспечения физического и психологического развития детей, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе детей с ОВЗ, расстройством аутистического спектра), с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренных, мотивированных), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

Набор в группу осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей), в соответствии с локальным актом (правилами приема, перевода, отчисления и восстановления учащихся), согласия родителей (законных представителей) на обработку персональных данных, копии свидетельства о рождении или паспорта, медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, 4 – 18 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки при наличии интереса и мотивации к данному виду спорта.

**Условия приема детей:** запись на **дополнительную общеобразовательную общеразвивающую** программа «Фигурное катание на коньках» - физкультурно- спортивной направленности осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

#### **Нормативно-правовая база:**

Программа «Фигурное катание» разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р ( с изменениями на 15 мая 2023 года) «О [Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года](#)»

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных общеразвивающих программ;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28. № 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **1.2. Цель и задачи**

Цель программы: Формирование у детей и подростков в возрасте от 4 до 18 лет базовых знаний, умений и навыков в фигурном катании на коньках, развитие физических качеств, укрепление здоровья, а также создание условий для их гармоничного физического и личностного развития, включая социальную адаптацию и мотивацию к дальнейшим занятиям спортом.

### **Задачи программы:**

#### *1. Образовательные:*

- Обучить основам техники фигурного катания, включая базовые элементы скольжения, повороты, прыжки и вращения.
- Познакомить с историей и правилами фигурного катания.
- Сформировать знания о здоровом образе жизни, гигиене и безопасности на льду.

#### *2. Личностные:*

- Воспитать трудолюбие, дисциплину, самообладание и волю к победе.
- Развивать чувство товарищества, общительность и уважение к окружающим.
- Содействовать формированию патриотизма и гордости за российские спортивные традиции.

#### *3. Метапредметные:*

- Развивать координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту и силу через специальные упражнения.
- Формировать умение работать в группе, выполнять задания тренера и адаптироваться к изменяющимся условиям.
- Учить анализировать свои достижения и ошибки, ставить личные цели.

#### *4. Социальные:*

- Обеспечить инклюзивное обучение для детей с ОВЗ и расстройством аутистического спектра.
- Создать условия для участия в соревнованиях и воспитательных мероприятиях.

**Формы обучения** – очная .

**Режим занятий** – 4 раза в неделю по 30- 45 минут или 2 раза в неделю по 60-90 мин. Занятия по 30 мин. могут проводиться у обучающихся возраста 4-5 лет.

**Особенности организации образовательного процесса:** программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. Так же программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Набор в группу производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью. В процессе обучения формируются команды для участия в соревнованиях.

В соответствии с учебным планом группа формируется из детей разного возраста.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Фигурное катание на коньках» можно использовать в работе с детьми ОВЗ, детьми имеющими *расстройство аутистического спектра* посредством разработки индивидуального образовательного маршрута. На занятиях подбирается нужный темп, нагрузка для таких обучающихся. Индивидуальный подход к каждому обучающемуся, позволяет быстро скорректировать и выявить ошибки и своевременно исправить их. В программе предусмотрено обучение обучающихся *по индивидуальной образовательной траектории*. (Приложение 1).

**Возраст:** 4-18 лет.

**Наполняемость групп:** 12-30 человек.

**Занятия:** групповые.

**Виды занятий:** Основной формой организации деятельности являются – игровая и учебно-тренировочная деятельность, направленная на освоение базовых навыков фигурного катания на коньках, развитие физических качеств и формирование интереса к спорту.

**Направленность на социально-экономическое развитие муниципального образования и региона в целом.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фигурное катание на коньках» в Выселковском районе играет важную роль в социально-экономическом развитии муниципального образования, соответствуя стратегическим целям Краснодарского края по созданию условий для всестороннего развития подрастающего поколения.

Реализация данной программы способствует поддержке самореализации и индивидуального развития детей с 4 лет, позволяя выстраивать персональные траектории физического и личностного роста. Через систему соревнований и фестивалей выявляются и поддерживаются спортивно одарённые дети, одновременно формируя у всех участников ценности здорового образа жизни, дисциплины и командного взаимодействия.

Важным аспектом является развитие человеческого капитала - систематические занятия спортом снижают уровень правонарушений среди молодёжи, воспитывают лидерские качества и социальную ответственность через участие в мероприятиях и волонтерских проектах. Программа также способствует формированию патриотического сознания, пропагандируя

русские спортивные традиции.

Особое внимание уделяется доступности спортивного образования. Программа включает детей с ограниченными возможностями здоровья, детей с расстройством аутистического спектра через адаптивное фигурное катание на коньках и инклюзивные тренировки, предоставляет бесплатные и льготные занятия для детей из малообеспеченных семей.

Программа полностью соответствует запросам населения на доступное и качественное спортивное воспитание, способствует выполнению задач демографической политики и укрепления здоровья, может быть интегрирована в систему муниципальных услуг дополнительного образования.

Данная программа становится важным инструментом социально-экономического развития Высокского района, формируя здоровое поколение, снижая социальные риски, развивая инфраструктуру и повышая привлекательность территории для жителей и инвесторов, что в конечном итоге укрепляет позиции района как территории гармоничного развития детей и молодежи.

#### **Доступность реализации программы для различных категорий обучающихся.**

При реализации программы для обучающихся с ОВЗ, расстройством аутистического спектра должны предусмотрены следующие моменты:

1. Своевременное выявление трудностей при обучении детей, имеющих ограничения здоровья.

2. Организация образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей и возможностей отдельного обучающегося, а также характера и степени выраженности нарушения развития.

3. Предоставление всех необходимых средств и условий, которые помогут обучающимся с ОВЗ адекватно освоить программу по предоставлению дополнительной образовательной услуги. Тренера-преподаватели, непосредственно участвующие в реализации программы, ответственны за составление индивидуальных планов занятий на основе возможностей и особенностей каждого обучающегося с особыми образовательными потребностями. Кроме того, особое значение имеет наличие психолого-педагогических условий, учитывающих индивидуальные возможности и особенности обучающегося с ОВЗ, позволяющих по мере необходимости проводить коррекцию учебно-воспитательного процесса с целью создания комфортного психоэмоционального режима. В стремлении оптимизировать образовательный процесс, повысить его эффективность и сделать его более доступным, педагоги повсеместно используют современные педагогические технологии, в том числе информационные и компьютерные. Наконец, здоровьесберегающие технологии носят важный характер при реализации программы по предоставлению дополнительной образовательной услуги. Требуется создание оздоровительного и охранительного режима,

условий укрепления физического и психического здоровья, возможностей профилактики физических, умственных и психологических перегрузок у обучающихся с особыми образовательными потребностями, а также четкое следование санитарно-гигиеническим правилам и нормам. Занятия с обучающимися с ОВЗ должны разрабатываться и реализовываться на индивидуальном уровне.

4. Планирование системы мероприятий по социальной адаптации обучающихся с ОВЗ. При разработке мероприятий следует учитывать обязательность участия в них каждого обучающегося, независимо от характера и степени выраженности нарушений развития. Принципы инклюзивного образования позволяют таким обучающимся полноправно участвовать в воспитательных мероприятиях, а также в конкурсах, наравне с остальными участниками образовательного процесса.

5. Предоставление консультативной и методической поддержки родителям (или законным представителям) обучающихся с ОВЗ по вопросам развития и обучения, правового обеспечения и иным вопросам.

### **1.3 Планируемые результаты. Особенности организации образовательного процесса .**

На данном уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная, ознакомительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами фигурного катания на коньках. Идёт знакомство с историей фигурного катания . Учащийся изучает правила вида спорта .

При этом основной задачей является подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на программу спортивной подготовки по фигурному катанию .

Минимальная наполняемость групп 12 человек. Максимальная наполняемость групп 30 человек.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовки;
- зал хореографической подготовки;
- ледовая арена.

Спортивный инвентарь:

- коврики, мячи, скакалки, магнитофон;
- спортивная форма для обучающихся на льду и в залах.

Спортивную форму приобретают родители самостоятельно.

*Предполагаемый результат:*

- Учащиеся овладеют базовыми элементами фигурного катания и улучшат физическую подготовку.
- Сформируется устойчивый интерес к спорту и здоровому образу жизни.
- Дети научатся работать в команде, преодолевать трудности и демонстрировать свои достижения на соревнованиях.

- Будут созданы условия для перехода перспективных учащихся на программы спортивной подготовки.
- Участники программы приобретут навыки самоорганизации и социальной адаптации.

#### **1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами общеразвивающего уровня подготовки.

Так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической специальной физической подготовки составляют до 70% от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся.

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, а именно 46 недель, 184 часа в год и отражен в таблице № 1 - 2. Программа составлена по концентрическому принципу и предполагает ее усвоение за 1 год.

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

*Таблица № 1*

№ п/п	Разделы подготовки	Время в (%)
1.	Теоретическая подготовка	11
2.	Общая физическая подготовка	25
3.	Специальная физическая подготовка	14
4.	Техническая подготовка	21
5.	Хореографическая подготовка	25
6.	Соревновательная работа. Медосмотр.	4
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

## Учебный план учебно-тренировочных занятий

Таблица № 2

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	20	5	15	Устный опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка	46	11	35	Контрольные нормативы (бег, прыжки, гибкость), сдача норм ГТО
3.	Специальная физическая подготовка	26	9	17	Специальные тесты (прыжки на скакалке, выкрут рук, равновесие)
4.	Хореографическая подготовка	46	11	35	Показ комбинаций, оценка осанки и пластики движений
5.	Специальная техническая подготовка	39	7	32	Демонстрация элементов на льду (фонарики, саночки, прыжки), оценка техники
6.	Итоговые занятия и соревнования	7		7	Участие в соревнованиях, выполнение обязательной программы
<b>Итого</b>		<b>184</b>	<b>43</b>	<b>141</b>	

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.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основной метод обучения – групповой с элементами индивидуальной работы.

Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы на общеразвивающем уровне применяются средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

Средствами вне ледовой подготовки на данном уровне 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 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 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.

***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 группах общеразвивающего уровня**

*Таблица № 3*

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<p><b>СТП – Специальная техническая подготовка</b> Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;</li> <li>-падать, садиться и подниматься на льду;</li> <li>-ходьба на месте;</li> <li>-ходьба с продвижением 8-10 шагов;</li> <li>-чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;</li> <li>-глубокий присед на месте.</li> <li>-чередование ходьбы с длительным скольжением;</li> <li>-передвижение с приседами;</li> <li>-фонарики 1 вперед - 1 назад;</li> <li>-фонарики вперед: 2-3 подряд;</li> <li>-подскок на двух ногах с места;</li> <li>-змейка вперед и назад: 4-8 подряд.</li> <li>-скольжение вперед 8-10 шагов;</li> <li>-скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);</li> <li>-фонарики вперед 4-6-8 подряд;</li> <li>-фонарики назад 4-6-8 подряд;</li> <li>-остановка "плугом" вперед;</li> <li>-повороты на двух ногах вперед-назад на месте;</li> <li>-остановка "плугом" с продвижением. "слалом" вперед.</li>   <li>-скольжение на двух ногах с продвижением (в обе стороны);</li> <li>- скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста),(на правой и на левой ноге);</li> <li>- вращение на двух ногах: 2</li> </ul>	<p>Занятия проводятся в форме урока. Основной метод на 1 году обучения - повторный и игровой.</p> <p>Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.</p> <p>Правильное падение. В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p> <p>Правильный подъем. Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя.</p> <p>Ходьба в позиции стоя. Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд.</p> <p>Повторить упражнение 3 раза. Ходьба со скольжением. Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться. Руки не должны быть закрепощены и</p>

оборота.

- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);
- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);
- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;
- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;
- дуга назад наружу (дистанция- 2роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- дуга назад внутрь (дистанция- 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;
- вращение на одной ноге: 3 оборота;
- Т-остановка наружу ребром с обеих ног;
- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.
- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;
- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах вращение "винт"
- модификация для начинающих.
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;
- перекидной прыжок с места;
- прыжок "мазурка"\* с правой или левой ноги\*
- Прыжок "мазурка" выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу

находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными.

Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела; Голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки); Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;

При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом.

Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной; Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.

На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.

На этапе становления упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.

Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.

Во всех случаях акцент делается на

через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.

Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.

комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);
- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;
- вращение "винт" с захода лутц 0.5 оборота;
- комбинация прыжков перекидной
- тулуп и сальхов - тулуп; тройки назад внутрь в обе стороны

### **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

точности техники исполнения шагов.

С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются. На 2 -м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием работы над осанкой.

Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода. Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 1 и 2 -году обучения.

#### **Наиболее простые элементы**

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. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов.

Особое внимание уделяется формированию правильной осанки. На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под

<p>(10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастики (спортивной и художественной);</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- плавание;</li> <li>- элементы спортивных игр.</li> </ul> <p>СФП</p> <p>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</p> <p>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;</p> <p>Комплексы упражнений для развития двигательной координационных способностей;</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости;</p> <p>Ритмика;</p> <p>Хореография</p>	<p>музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.</p> <p>На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин.</p> <p>Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.</p> <p>Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей.</p> <p>Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.</p> <p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев. Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание.</p> <p>Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Теоретическая подготовка.**

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

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике на практических занятиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. Степень усвоения также различна в связи с тем, что обучающиеся могут усвоить за 1-2 года. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в общеразвивающих группах проводится в виде коротких бесед в начале занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, 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 неё. В таблице № 4 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения.

### **План теоретической подготовки**

*Таблица № 4*

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>
1	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений.
2	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в России. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх.
3	Влияние занятий физическими	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими

	упражнениями на организм занимающихся.	упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.
4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Одежда фигуриста.
5	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта, оказание первой помощи.
6	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Правила проведения соревнований. Спортивные разряды.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий в себя формы аттестации**  
**2.1. Календарный учебный график**

*Таблица 5*

Год	Дата	Дата	Всего	Количество	Режим
-----	------	------	-------	------------	-------

обучения	начала обучения по программе	окончания обучения по программе	учебных недель	учебных часов	занятий
1 год			46	184	2 раза в неделю или 4 раза в неделю

## 2.2. Условия реализации программы

Учреждение при реализации Программы соблюдает следующие требования к кадровому составу:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

профессиональным стандартом «Тренер преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н(зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта **«фигурного катания на коньках»**, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов(при условии их одновременной работы с обучающимися).

Все тренеры-преподаватели один раз в три года обучаются на курсах повышения квалификации, 1 раз в пять лет проходят аттестацию на подтверждение или повышение уровня квалификации.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право

пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие площадки для фигурного катания на коньках;

наличие хореографического зала;

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 № 6123 8);

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 организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица 6*

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12x2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для	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	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3	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

*Рекомендуемое оборудование и инвентарь, необходимые для учебно-тренировочных занятий с детьми с РАС*

1. Гантели переменной массы (от 0,5 до 1 кг)
2. Зеркало настенное (12х2 м)
3. Мат гимнастический
4. Музыкальный проигрыватель (переносной)
5. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3кг)
6. Скакалка гимнастическая
7. Скамейка гимнастическая
8. Станок хореографический
9. Резинки для фитнеса
10. Фишки для разметки площадки (конусы, тарелки и т.п)
11. Ленты резиновые
12. Разноцветные маркеры для льда
13. Эспандер
14. Балансиры
15. Координационная лестница
16. Сенсорные мешочки
17. Набор мини-лент, резинок для фитнеса
18. Сенсорные доски
19. Резинка для растяжки
20. Мешочки с песком 100гр, 150 гр, 200гр
21. Нейротренажер кольца классики (3 комплекта)
22. Набор прищепок декоративных
23. Нейромячики набор
24. Пледы флисовые (5 штук) 1,5х2м
25. Спортивный игровой набор «Веселые моталки» (2 шт)
26. Массажный коврик с камнями
27. Набор песочных часов
28. Детский балансборд

- 29. Подушки сенсорные с наполнителем
- 30. Модульный ортопедический коврик
- 31. Набор массажных шаров Су-джок
- 32. Мяч гимнастический, фитбол

### 2.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ.

**Планируемый результат.** Соблюдение гигиенических требований при занятии спортом, соблюдение режима дня и ведение здорового образа жизни. Овладение элементарной техникой основных элементов фигурного катания. Участие в соревнованиях внутри группы и школьного уровня .

В практике фигурного катания на коньках должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1. Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технического мастерства).
2. Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния учащихся осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Контрольные нормативы проводятся для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для зачисления на обучение по образовательной программе начальной подготовки по данному виду спорта.

### 2.4. Оценка планируемых результатов

*В группе спортивного оздоровления они не являются обязательными.*

Обучающиеся, сдавшие итоговые нормативы (таблица № 7) в конце учебного года обучения по данной программе, при подаче заявления на обучение по образовательной программе начальной подготовки по данному виду спорта зачисляются на обучение по программе начальной подготовки, при наличии мест и открытия такой группы.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки**

Таблица № 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			6,9	7,1	
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		
			10,3	10,6	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			7	4	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+1	+3	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			110	105	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			65		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			30		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			50	40	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			27	24	
<b>3. Иные спортивные нормативы</b>					
<b>Техническое мастерство</b>		<b>Обязательная техническая программа</b>			
		<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«Неудовлетворительно»</b>
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Равновесие «Цапелька». (удержать с.)	5	3	2	1
3.2.	Приседание за 10 с	4	2	1	0
Техническое мастерство на льду					
3.3.	Фонарик вперед (кол-во метров)	5	3	2	менее 2
3.4.	Фонарик назад (кол-во метров)	4	3	2	менее 2
3.5.	Фонарик прыжок	Высокий прыжок	Средний прыжок	Видимый прыжок	Падение
3.6.	Саночки	колени	колени не	колени	не сидит, таз выше

		согнуты на 90° не менее 5 метров	согнуты на 90° не менее 3-4 метров	согнуты на 90° не менее 3 метров	коленей, 1 метр
3.7.	Самокат по восьмерке	сильные толчки толчки ребрами длинные дуги правильное положение рук наклон туловища в круг	не выполнено первое требование	не выполнено первое и второе требование	не выполнено первое, второе и третье требование

## 2.5 Методические материалы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся;
- отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фигурном катании на коньках осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

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.

Формой организации занятий является урок, основной метод обучения - групповой.

Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации данной программы применяются средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

Средствами вне ледовой подготовки 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 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 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.

## **2.6. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы**

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданской ответственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей; информирование детей, организация общения между ними на

- содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
  - приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим.

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебно-тренировочных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в тренировочном процессе, в подготовке и проведении календарных праздников.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского спортивного коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на

выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в группе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### **Календарный план воспитательной работы**

*Таблица 8*

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Спортивные соревнования, посвященные Дню тренера	30 октября	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
2	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Утренник в каждой группе	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях

3	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном Дню неизвестного солдата	03 декабря	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
4	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном «Дню завершения выполнения боевой задачи Ограниченным контингентом советских войск в Афганистане	15 февраля	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
5	Участие в онлайн-акции «День героев», посвященной Дню защитника Отечества	21 февраля	онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
6	Онлайн-мероприятия, посвященные Международному женскому дню: «Для тебя, милая!»	7 марта	Онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
7	Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне	02-08 мая	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
8	Участие в акции, посвященной Дню защиты детей	01 июня	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях

## 2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Для родителей:*

1. Чайковская Е.Н. «Фигурное катание на коньках» (1986) – доступно о технике, истории и воспитании юных фигуристов.
2. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» (1994) – советы по мотивации и поддержке ребенка в спорте.
3. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия. Гигиена» (1990) – основы здоровья, питания и восстановления.

*Для тренеров:*

1. Агапова В.В. «Физкультурно-спортивная программа...» (2003) – методика начальной подготовки.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» (1991) – фундаментальные принципы тренировок.
3. Тихомиров А.К. «Методические оценки...» (1983) – критерии оценки техники и физической подготовки.
4. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки...» (1987) – тесты и нормативы для фигуристов.
5. Корешев И.А. «Структура тренировочных нагрузок...» (2014) – планирование предсоревновательного этапа.
6. Лосева И.И. «Применение игрового метода...» (1986) – интерактивные подходы в обучении.

*Для обучающихся :*

1. Чайковская Е.Н. «Фигурное катание на коньках» (1986) – вдохновляющее чтение о мастерстве.
2. Фигурное катание на коньках: «Примерная программа...» (2006) – структура тренировок и нормативы.
3. Коган А.И. «Оценка перспективности юных фигуристов» (1984) – для понимания критериев отбора.

*Дополнительно для углубленного изучения:*

- Король С.В., Фадеева Н.А. «Программа для спортивно-оздоровительных групп»(2000) – адаптивные методики.

*Приложение №1*

**Индивидуальный образовательный маршрут  
обучающегося с РАС по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной  
направленности «Фигурное катание на коньках»**

Ф.И. обучающегося: \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

**Цель ИОМ:**

Социальная адаптация, развитие двигательной активности, коммуникативных и когнитивных способностей ребенка с РАС средствами адаптивного фигурного катания на коньках.

**Основные задачи:**

1. Развитие координации движений и чувства равновесия.
2. Формирование базовых элементов фигурного катания.
3. Повышение физической выносливости и моторной активности.
4. Развитие навыков группового взаимодействия.
5. Снижение тревожности и стимуляция эмоционального отклика через двигательную активность.
6. Расширение словарного запаса, понимание инструкций.
7. Формирование мотивации к занятиям спортом и физической культуре.
8. Поддержание интереса к занятиям посредством игровых и сенсорных методов.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

- Владение базовыми элементами фигурного катания (скольжение, равновесие, повороты).
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовки.
- Освоение начальных навыков хореографии.

**Личностные:**

- Повышение самооценки, уверенности в себе.
- Развитие усидчивости, дисциплинированности, целеустремленности.
- Формирование устойчивого интереса к физической активности.

**Метапредметные:**

- Способность воспринимать и выполнять инструкции.
- Умение работать в паре/группе, соблюдать правила взаимодействия.
- Повышение концентрации внимания, снижение дезорганизованного поведения.

Индивидуальный образовательный маршрут рассчитан на 184 часа (46 недель, 4 часа в неделю) и включает 7 ключевых этапов, направленных на комплексное развитие физических, когнитивных и социальных навыков ребенка с учетом его особенностей.

**1. Диагностико-адаптационный этап**

Цель: Оценка стартовых возможностей ребенка, формирование доверительных отношений с тренером, адаптация к среде.

Содержание:

- Первичное медицинское обследование (1 ч).
- Знакомство с правилами фигурного катания, экипировкой (2 ч теории).
- Тестирование уровня физической подготовки (координация, гибкость, баланс).
- Введение визуального расписания и социальных историй для снижения тревожности.

Методы адаптации:

- Использование карточек PECS для коммуникации.
- Мягкое вовлечение через игровые упражнения.

## **2. Теоретическая подготовка (20 часов)**

Цель: Формирование базовых знаний о спорте, безопасности и здоровом образе жизни.

Содержание:

- Основы безопасности на льду (2 ч).
- Гигиена спортсмена и режим дня (2 ч).
- История фигурного катания (2 ч).
- Закрепление материала через интерактивные методы (10 ч).

Методы адаптации:

- Презентации с картинками, короткие видео.
- Повторение ключевых правил в игровой форме.

## **3. Развитие общей физической подготовки (ОФП, 46 часов)**

Цель: Укрепление мышц, развитие координации и выносливости.

Содержание:

- Упражнения на баланс (10 ч).
- Силовые тренировки (приседания, планки – 12 ч).
- Растяжка и йога (12 ч).
- Кардионагрузки (ходьба, прыжки – 12 ч).

Методы адаптации:

- Дозированная нагрузка с частыми перерывами.
- Использование сенсорных инструментов (мячи, балансиры).

## **4. Специальная физическая и хореографическая подготовка (72 часа)**

Цель: Освоение навыков, специфичных для фигурного катания.

Содержание:

- СФП (26 ч):
  - Имитация движений на полу (8 ч).

- Скольжение без коньков (10 ч).
- Тренировка вестибулярного аппарата (8 ч).
- Хореография (46 ч):
  - Ритмика под музыку (12 ч).
  - Танцевальные связки (14 ч).
  - Постановка мини-программы (10 ч).

Методы адаптации:

- Зеркальный метод для повторения движений.
- Индивидуальный подбор музыки с учетом сенсорных предпочтений.

### **5. Техническая подготовка на льду (39 часов)**

Цель: Освоение базовых элементов фигурного катания.

Содержание:

- Скольжение вперед/назад (8 ч).
- Элементы ("змейка", "фонарики" – 10 ч).
- Вращения и прыжки (12 ч).
- Связки в программу (9 ч).

Методы адаптации:

- Маркеры на льду для ориентации.
- Страховка тренера при сложных элементах.

### **6. Итоговый этап: прокаты и соревнования (7 часов)**

Цель: Закрепление навыков, социализация, демонстрация достижений.

Содержание:

- Пробные прокаты программы (4 ч).
- Участие в адаптированных соревнованиях (3 ч).

Методы адаптации:

- Поддержка тьютора.
- Минимизация стресса (отсутствие жестких оценок).

### **7. Мониторинг и коррекция (на протяжении всего курса)**

Цель: Оценка прогресса, адаптация программы под индивидуальные изменения.

Инструменты:

- Наблюдение за эмоциональным состоянием.
- Регулярная обратная связь от родителей и психолога.
- Корректировка нагрузки при необходимости.

Этот маршрут обеспечивает плавное погружение в спорт, учитывая особенности детей с РАС, и способствует достижению всех заявленных целей — от физического развития до социальной адаптации.

Реализация данного ИОМ по программе «Фигурное катание на коньках» позволит обеспечить всестороннее развитие ребенка с РАС, сочетая физическую активность, социальную адаптацию и когнитивное развитие.

Основные результаты:

1. Физическое развитие:

- Улучшение координации, силы, гибкости и выносливости.
- Освоение базовых элементов фигурного катания (скольжение, вращения, простые прыжки).

2. Социальные и коммуникативные навыки:

- Развитие способности следовать инструкциям и работать в группе.
- Снижение тревожности через структурированные и предсказуемые занятия.
- Участие в адаптированных соревнованиях для повышения уверенности в себе.

3. Эмоционально-волевая сфера:

- Формирование мотивации к занятиям спортом через игровые и сенсорные методы.
- Улучшение саморегуляции и концентрации внимания.

4. Когнитивное развитие:

- Расширение знаний о спорте, безопасности и здоровом образе жизни.
- Развитие пространственного мышления и ритмичности.

Ключевые преимущества программы:

- Индивидуализация – учет особенностей ребенка с РАС (сенсорные потребности, темп обучения).
- Гибкость – возможность корректировки нагрузки и методов в зависимости от прогресса.
- Комплексность – сочетание физической, хореографической и теоретической подготовки.
- Социализация – постепенное вовлечение в групповые взаимодействия.

Данный ИОМ эффективный инструмент для поддержки развития детей с особыми потребностями, который может быть адаптирован под индивидуальные особенности каждого обучающегося.

### Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Вид подготовки/ Тема занятия	Количество часов		Упражнения и методы адаптации
			теория	практика	
<b>Теоретическая подготовка (20 часов)</b>					
		Знакомство с фигурным катанием (правила, экипировка)	2		Визуальные материалы, социальные истории
		Основы безопасности на льду	2		Видеоразбор, наглядные инструкции
		Гигиена спортсмена и режим дня	2		Схемы, пошаговые инструкции
		История фигурного катания	2		Презентации с картинками
		Основы судейства и соревнований	2		Игровые ситуации, визуализация
		Повторение и закрепление теории	10		Интерактивные тесты, обсуждения
<b>Общая физическая подготовка (ОФП) (46 часов)</b>					

		Развитие координации (упражнения на баланс, мячи, балансиры)		<b>10</b>	Постепенное усложнение, поддержка тренера
		Укрепление мышц корпуса и ног (приседания, планки)		<b>12</b>	Дозированная нагрузка, игровые элементы
		Развитие гибкости (стретчинг, йога для детей)		<b>12</b>	Мягкая растяжка, визуальные подсказки
		Кардионагрузки (ходьба, бег, прыжки)		<b>12</b>	Короткие подходы, чередование активности
<b>Специальная физическая подготовка (СФП) (26 ч)</b>					
		Имитация движений фигурного катания на полу		<b>8</b>	Зеркальный метод, визуальные маркеры
		Упражнения на скольжение без коньков (ролики, слайды)		<b>10</b>	Постепенное освоение, поддержка
		Тренировка вестибулярного аппарата (вращения, баланс)		<b>8</b>	Медленные повторы, сенсорные паузы
<b>Хореографическая подготовка (46 ч)</b>					
		Основы ритмики (движения под музыку)		<b>12</b>	Простые ритмы, визуальные подсказки

		Разучивание базовых танцевальных связок		<b>14</b>	Поэтапный разбор, повторение
		Работа над пластикой и артистизмом		<b>10</b>	Имитация, зеркальные упражнения
		Постановка мини-программы		<b>10</b>	Индивидуальный подбор музыки и движений
<b>Специальная техническая подготовка (39 ч)</b>					
		Основы скольжения (вперед, назад)		<b>8</b>	Опоры, медленное выполнение
		Простые элементы (змейка, фонарики)		<b>10</b>	Маркеры на льду, поддержка тренера
		Вращения и прыжки (1-2 оборота)		<b>12</b>	Поэтапное обучение, страховка
		Связки элементов в программу		<b>9</b>	Упрощенные комбинации
<b>Итоговые занятия и соревнования (7 ч)</b>					

		Пробные прокаты программы		4	Подготовленная обстановка, минимизация стресса
		Участие в адаптированных соревнованиях		3	Поддержка тренера, отсутствие давления

**Примечание:**

- Каждое занятие включает сенсорные паузы.
- Постепенное увеличение сложности с учетом прогресса ребенка.
- Возможна корректировка программы по рекомендациям врача или психолога.

