

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №113
Лизанкина А.С.



Программа физической подготовки по виду спорта «Фигурное катание»

Срок реализации программы: 2 года

Екатеринбург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физической подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (утвержден приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 г. № 38) и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» с целью формирования здорового образа жизни и привлечения максимально возможного числа детей к систематическим спортивным занятиям.

В процессе физической подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках должны решаться следующие задачи:

- подготовка лиц к зачислению на программы спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках;
- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, выполняющих программу;
- вовлечение в систему регулярных занятий фигурным катанием и физической культурой в целом.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей.

Характеристика вида спорта

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Фигурное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости

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

В программу фигурного катания входят одиночное катание женское и мужское, парное (женщина + мужчина) и спортивные танцы на льду (женщина + мужчина), синхронное катание (от 12 до 16 человек могут включать и женщин и мужчин). Каждый из видов имеет относительную самостоятельность, однако ведущим и объединяющим их является одиночное катание.

Нормативная часть.

Специфика организации физической подготовки.

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

С учетом специфики вида спорта фигурное катание на коньках определяет следующую особенность организации физической подготовки: комплектование групп, а также планирование занятий (по объему и интенсивности нагрузки разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с задачами программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность нагрузок и на этой основе производится рациональное построение процесса подготовки.

Занятия, направленные на освоение теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы предоставляется на занятиях, проводимых в групповой форме.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Планирование занятий в группах и распределение материала производится на основании годового плана-графика физической подготовки.

Учет работы ведется в журнале, где записываются сведения о занимающихся, отмечается посещаемость занятий и т. д.

Режим работы и требования по количественному составу

Период реализации программы	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Мин/ макс. наполняемость группы	Требования по зачислению
Весь этап	4-15 лет	3-6	15/30	На основании порядка приема для освоения программы физической подготовки по виду спорта «Фигурное катание» на коньках

План физической подготовки

Соотношение видов подготовки по годам (%)

Год реализации программы	Общая физическая подготовка	Развитие физических качеств	Избранный вид спорта	Подвижные игры	Теория и методика физического воспитания	Всего
1 год	5	30	45	15	5	100
2 год	5	25	50	15	5	100

Годовой план-график физической подготовки (1 год)

периоды	месяцы									Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория и методика физического воспитания	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
Общая физическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
Специальная физическая подготовка (развитие физических качеств)	7	10	7	7	7	7	7	7	10	69
Подвижные игры	4	3	4	4	4	4	4	4	3	34
Избранный вид спорта «Фигурное катание на коньках» (техническая подготовка)	11	13	11	11	11	11	11	11	13	103
Контрольные упражнения									+	
Итого:	24	30	24	24	24	24	24	24	30	228

Годовой план-график физической подготовки (2 год)

периоды	месяцы									Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория и методика физического воспитания	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
Общая физическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
Специальная физическая подготовка (развитие физических качеств)	6	8	6	6	6	6	6	6	8	58
Подвижные игры	4	3	4	4	4	4	4	4	3	34
Избранный вид спорта «Фигурное катание на коньках» (техническая подготовка)	12	15	12	12	12	12	12	12	15	114
Контрольные упражнения									+	
Итого:	24	30	24	24	24	24	24	24	30	228

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Теория и методика физического воспитания

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

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

Материал распределяется на весь срок реализации программы. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

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

План теоретической подготовки

Название темы	Краткое содержание темы
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 и навыков.
История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Катание на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в России. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх.
Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие

	физических способностей
<p>Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи</p>	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Инвентарь, уход за ним и хранение. 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.</p>
<p>Терминология фигурного катания на коньках</p>	<p>Названия элементов.</p>

Практические занятия

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
<p>- ОФП комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; элементы различных видов спорта:</p> <p>легкой атлетики:</p> <p>беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции, прыжки в длину и высоту, метания.</p> <p>гимнастики (спортивной и художественной);</p> <p>подвижные игры;</p> <p>элементы спортивных игр.</p> <p>- упражнения для развития физических качеств:</p> <p>комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</p> <p>комплексы упражнений для развития взрывной силы;</p> <p>комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей;</p> <p>комплексы упражнений для развития гибкости;</p> <p>ритмика;</p> <p>хореография.</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. Точность позиций и ритм выполнения упражнений содействуют подготовке к специализированной подготовке. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.</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. 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. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать. При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. 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 силовых тренировок в будущем.</p> <p>Развитие чувства ритма, соединение образа, выразительность движений, владение телом. Координация, равновесие, сила мышц, ориентирование в пространстве.</p> <p>Развитие ритма, такта, танцевальности, соединение. образа, выразительность</p>

	движений, владение телом
<p>Избранный вид спорта (техническая подготовка) чередование ходьбы с длительным скольжением; передвижение с приседами; фонарики 1 вперед - 1 назад; фонарики вперед: 2-3 подряд; подскок на двух ногах с места; змейка вперед и назад: 4 6 8 подряд. скольжение вперед 8-10 шагов; скольжение вперед на одной ноге;</p>	<p>Основной метод на 1-2 году занятий – повторный и игровой. Занимающиеся должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока. Правильное падение. В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо.</p>

<p>фонарики вперед 4-6-8 подряд;</p> <p>фонарики назад 4-6-8 подряд;</p> <p>повороты на двух ногах вперед-назад на месте;</p> <p>"слалом" вперед.</p> <p>основной шаг вперед (отталкивание ребром);</p> <p>"змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);</p> <p>"змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);</p> <p>повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);</p> <p>скольжение назад на одной ноге;</p> <p>вращение на двух ногах: 2 оборота;</p> <p>скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног;</p> <p>скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног;</p> <p>беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;</p> <p>троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;</p> <p>дуга назад наружу;</p> <p>дуга назад внутрь;</p> <p>беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног;</p> <p>вращение на одной ноге: 3 оборота;</p> <p>T-остановка наружу ребром с обеих ног;</p> <p>подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.</p> <p>троечный поворот вперед внутрь с места на правой и</p>	<p>Согнуть колени, продолжить падение, пока ребенок не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p> <p>Правильный подъем.</p> <p>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. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p>Ходьба со скольжением.</p> <p>Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.</p> <p>Прыжок на двух ногах на месте.</p> <p>Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза.</p> <p>Фонарики с продвижением вперед. Пятки вместе ступни формируют широкую V – образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.</p> <p>Основной шаг (отталкивание и скольжение). Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения. Руки не должны быть закрепощены и 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</p>
--	---

<p>левой ноге; повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; хоккейный тормоз правой или левой ногой; подскок "козлик"; спираль вперед на правой и левой ноге; выпад вперед на правой и левой ноге. передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги; балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги; * Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу. беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; 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 через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.</p>	<p>(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; На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Материал повторяется в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях. На втором году к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледových условиях, к занятиям по технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по исполнению соревновательных программ. Для ледовой разминки подбираются 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 точности техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. На 2 –м году занятий при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием работы</p>
---	---

Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу. 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 беговыми назад (минимум 3 оборота); перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; полу-флип; дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; тулуп 1 оборот; вальсовые тройки с левой и правой ноги; вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); шассе вперед по часовой и против часовой стрелки. беговые вперед и назад по восьмерке; сальто в 1 оборот; дуги вперед с махами: 4-6 раз; комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп;

над осанкой. Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание детей. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.

При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса.

Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2-3).

Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей.

Овладение техникой владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по введению импровизации.

По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий.

вращение винт назад
(минимум 3 оборота);
вальс по восьмерке.
комбинация прыжков:
перекидной – риттбергер 1
об.;

вращение в волчке (минимум
3 оборота);
серия шассе назад по кругу
по часовой и против часовой
стрелки.
серия прыжков:
1- перекидной - прыжок в 0.5
оборота с ребра с хода назад
наружу в положении "полу-
шпагат" с приземлением через
зубец на ход вперед внутрь –
тулуп 1 об.

вращение " либела "
(минимум 3 оборота);
комбинация вращений:
вращение вперед - вращение
назад (минимум по 3 оборота
на каждой ноге);
комбинация спиралей:
спираль вперед наружу,
тройка вперед наружу, 1
беговой назад, спираль назад
внутрь (исполнять в обе
стороны)

комбинация прыжков:
перекидной - ойлер
сальхов;

комбинация вращений:
волчок-пируэт (общее
минимальное число оборотов
– 6 шаг "джаксон" (по часовой
и против часовой стрелки).

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль неотъемлемая часть подготовки. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение занимающихся контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке, а также их положительная динамика.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

определение уровня теоретической подготовки занимающихся;

выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в фигурном катании на коньках;

выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

внесение необходимых корректив в содержание и методику деятельности группы.

Результаты контроля юных фигуристов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;

полноту выполнения программы;

обоснованность перевода ребенка на следующий год занятий.

Контрольные упражнения для оценки реализации программы (1 год)

Элементы	Требования к выполнению
Прыжок в длину с места	70 см
Подъем туловища в прямой сед	6 раз за 20 сек.
Бег на 30 м с высокого старта	до 9 сек.
Челночный бег	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек.
Цапля	На счет 10
Мостик из положения лежа	Высокий мостик
Прыжки на скакалке	10 раз подряд
Пистолетик на правой и левой ноге	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу
Шпагаты	Правильное выполнение любого шпагата
Основной шаг	Равномерное скольжение
«Спутник»	Исполнение с обеих ног
«Козлик»	Уверенный, высокий
Скольжение с поворотом на 180°	Прыжок с 2-х ног на 2-е ноги
«Цапелъка»	Нога согнута и поднята на 90°, опорная нога прямая, корпус ровный
«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места.
Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация

Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м
-----------------------	---

Контрольные упражнения для оценки реализации программы (2 год)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)