ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАУ ДО ЦФКиС «ОЛИМПИЯ»
протокол от 26.08.2026 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ ДО ЦФКиС «ОЛИМПИЯ»
_____ Громилин В.В.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной общеобразовательной программе –
дополнительной общеразвивающей программе
с элементами вида спорта «фигурное катание на коньках»
физкультурно-спортивная направленность

на 2026–2027 учебный год

1. Введение

Цель программы: Развитие у детей и подростков физической подготовки, технических и тактических навыков катания на коньках, а также осваивают правила судейства.

Задачи программы:

- Обучение основам техники фигурного катания на коньках (катание, выполнение элементов).
- Развитие физических качеств (координация, гибкость ловкость).
- Воспитание дисциплины и ответственности.
- Подготовка к участию в соревнованиях различного уровня.

2. Организационные моменты

Возрастные группы:

- Детская группа: 4-6 лет;
- Детская группа: 7-9 лет;
- Детская группа: 10-12 лет;
- Юниорская группа: 13-15 лет;
- Юниорская группа: 16-17 лет;

Продолжительность занятий:

- 2 учебных занятия 3 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 45 минут с перерывом 15 минут.

Место проведения занятий: Ледовый дворец, спортивный зал, тренажерный зал.

3. Учебно-тренировочный процесс

3.1. Теоретическая подготовка

Темы лекций:

- История фигурного катания на коньках.
- Правила вида спорта «фигурное катание на коньках».
- Основы фигурного катания на коньках.

- Основы питания и восстановления спортсмена.
- Психологическая подготовка к соревнованиям.

3.2. Практические занятия

Основные направления тренировок:

- **Физическая подготовка:**
- Общая физическая подготовка (ОФП): акробатические, гимнастические, хореографические упражнения.
- Специальная физическая подготовка (СФП) на льду: комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.
- Ритмика: упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения, танцевальные движения.
- **Техническая подготовка:**
- Овладение элементами программы: Освоение базовых прыжков (одиночных, двойных, тройных), вращений, дорожек шагов и спиралей. Совершенствование техники выполнения каждого элемента.
- Физическая подготовка: Укрепление мышц ног, спины и корпуса для устойчивости и силы при выполнении прыжков. Гибкость и растяжка для улучшения амплитуды движений. Аэробные тренировки для повышения выносливости.
- Баланс и координация: Улучшение чувства равновесия на льду. Тренировки на развитие координации движений рук, ног и тела.
- Скорость и маневренность: Увеличение скорости передвижения по льду. Отработка быстрых переходов между элементами программы.
- Работа над ошибками: Анализ видеозаписей тренировок и выступлений. Корректировка ошибок в технике и исполнении элементов.
- **Тактичная подготовка:**
- Стратегия выступления: Определение порядка выполнения элементов программы (например, прыжков) с учетом их сложности и усталости спортсмена. Выбор музыкальных акцентов для акцентирования внимания судей на сложных элементах.
- Психологическая готовность: Управление стрессом перед соревнованиями. Развитие уверенности в своих силах. Работа над концентрацией во время исполнения программы.
- Взаимодействие с тренером-преподавателем и командой: Совместная разработка стратегии выступления. Анализ предыдущих выступлений и корректировка тактики.
- Оценка соперников: Изучение сильных и слабых сторон конкурентов. Подготовка к возможным неожиданностям со стороны других участников соревнований.
- **Игровая практика:**
- Проведение фестивалей.
- Участие в соревнованиях.

3.3. Контрольные мероприятия

Контрольные тесты:

- Тесты на физическую подготовку (оценка уровня общей физической подготовки: гибкость, сила, выносливость, проведение тестов на скорость, ловкость и координацию).
- Тесты на техническую подготовку (проверка выполнения основных элементов: скольжение, повороты, прыжки, вращения).
- Тесты на технику выполнения различных элементов программы.).
- Показательные выступления и открытые уроки.

4. Календарный план

Сентябрь

Цель: Адаптация к началу сезона, восстановление после летнего перерыва.
Задачи:
Восстановление общей физической формы.
Закладка основ техники скольжения и остановки.
Знакомство с основными элементами фигурного катания (простые прыжки, вращения).
Тренировочные мероприятия:
ОФП (общая физическая подготовка): упражнения на гибкость, силу, координацию.
Ледовые тренировки: базовые элементы скольжения, дуги, шаги, остановки.

Октябрь

Цель: Постепенное увеличение нагрузки, освоение новых элементов.
Задачи:
Развитие выносливости и силы.
Освоение более сложных элементов.
Начало работы над короткими программами.
Тренировочные мероприятия:
СФП (специальная физическая подготовка): силовая тренировка, работа над балансом.
Лёд: выполнение прыжковых комбинаций, вращений, работа над программой.

Ноябрь

Цель: Повышение интенсивности тренировок, начало соревновательной практики.
Задачи:
Усиленная работа над техникой и стабильностью выполнения элементов.
Участие в первых контрольных прокатах и местных турнирах.
Коррекция программ и исправление ошибок.
Тренировочные мероприятия:
Специальные ледовые тренировки: усложнение программ, отработка связок.
Соревнования: участие в локальных соревнованиях, получение опыта.

Декабрь
Цель: Завершение первого этапа подготовки, адаптация к зимним условиям.
Задачи:
Поддержание достигнутого уровня физической формы и технического мастерства.
Подготовка к новогодним праздникам и возможному участию в праздничных шоу.
Тренировочные мероприятия:
Комплексные тренировки: сочетание ОФП и СФП.
Показательные выступления: участие в праздничных мероприятиях.

Январь
Цель: Активное восстановление после праздников, возобновление учебно-тренировочных занятий.
Задачи:
Возвращение к прежнему уровню физической готовности.
Продолжение работы над сложными элементами и программами.
Тренировочные мероприятия:
Обновленные программы: добавление новых элементов, улучшение качества исполнения.
Соревнования: проверка готовности к более серьезным соревнованиям.

Февраль
Цель: Подготовка к региональным и межрегиональным соревнованиям.
Задачи:
Интенсивная работа над чистотой исполнения программ.
Улучшение психологической устойчивости перед стартами.
Тренировочные мероприятия:
Специализированные тренировки: акцент на сложные элементы и стабильность.
Психологические занятия: управление стрессом, уверенность в себе.

Март-Апрель
Цель: Участие в региональных и межрегиональных соревнованиях.
Задачи:
Достижение наилучших результатов на соревнованиях.
Анализ успехов и неудач, постановка задач на следующий сезон.
Тренировочные мероприятия:
Последние тренировки перед соревнованиями: полировка программ.
Региональные и межрегиональные старты: реализация подготовленного материала.

Май
Цель: Переход к подготовке к следующему сезону, отдых и восстановление.
Задачи:
Планирование следующего учебного года.

Тренировочные мероприятия:
Легкие тренировки: поддержание физической формы без чрезмерных нагрузок.

Июнь
Цель: Летний период подготовки, активный отдых.
Задачи:
Общий оздоровительный процесс: укрепление иммунитета, восстановление организма.
Участие в летних лагерях и учебно-тренировочных сборах.
Тренировочные мероприятия:
Летние лагеря: общая физическая подготовка, игры на свежем воздухе.
Учебно-тренировочные сборы: закладка фундамента для нового сезона.

5. Методическое обеспечение

Методические материалы:

- Учебники и пособия по технике и тактике фигурного катания на коньках.
- Видеоматериалы с анализом игр профессиональных спортсменов.
- Программы тренировок для различных возрастных групп.
- Инструкции по безопасности на занятиях.

6. Кадровое обеспечение

Тренерско-преподавательский состав:

- Тренер-преподаватель.

Заключение

Данный учебный план способствует формированию у юных спортсменов не только технических навыков и физической выносливости, но и таких качеств, как дисциплина, целеустремленность, умение работать в команде и справляться с трудностями. В ходе реализации программы дети получают возможность освоить основы фигурного катания, развить координацию, гибкость и чувство ритма. Кроме того, регулярные учебно-тренировочные занятия способствуют укреплению здоровья, улучшению осанки и повышению общего уровня физической активности.
Важную роль играет также психологическая поддержка и мотивация, которые помогают юным спортсменам преодолевать страх перед новыми вызовами и добиваться успеха.

Участие в соревнованиях и показательных выступлениях дает детям возможность продемонстрировать свои достижения, получить ценный опыт и укрепить уверенность в себе. Это, в свою очередь, способствует развитию лидерских качеств и способности эффективно взаимодействовать с окружающими.