

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ И ХОККЕЮ»**

ОПИСАНИЕ

**Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

г. Краснодар

2024 год

1. Описание вида спорта

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении обучающегося или пары обучающихся на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

Как отдельный вид спорта фигурное катание на коньках признано в 1871 г. на 1-м Конгрессе конькобежцев. В столице Австрии, Вене, в 1882 году состоялись первые соревнования по фигурному катанию, которое стало первым зимним видом спорта, включенным в олимпийскую программу. 28 октября 1908 г. впервые в истории на Олимпийских играх в Лондоне состоялись соревнования по данному виду спорта.

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: одиночное катание, парное катание, танцы на льду, синхронное катание и командные соревнования.

Важными критериями являются связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

Учреждение реализует две дисциплины: мужское и женское, одиночное катание и синхронное катание.

Мужское и женское одиночное катание - фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап – короткая программа, второй – произвольная программа.

Синхронное фигурное катание подразумевает наличие группы участников, состав включает в себя максимальное количество -16 человек.

В фигурном катании на коньках уже на начальном этапе обучения движениям юному фигуристу приходится различать давление на то или другое ребро конька, производить перекаат с одной части стопы на другую. Необходим высокий уровень как вестибулярной устойчивости, так и тактильной чувствительности свода стопы.

Высокие требования к динамическому и статическому балансу, особенно в специальных элементах и вращениях. Высокие требования к координации движений.

Движения часто выполняются асимметрично, односторонне, всем телом, с ротацией, в одну сторону - при вращениях, прыжках, поддержках.

Высокие требования к ориентированию в пространстве, манипулированию элементами среды (интерактивное взаимодействие со льдом).

2. Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

2.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» (одиночное катание, синхронное катание) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках", утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 г. № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее - ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2023 года № 822.

2.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Этапы спортивной подготовки, по которым осуществляется обучение:
начальной подготовки;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
совершенствования спортивного мастерства.

2.3. Программа направлена на:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития фигуриста и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области фигурного катания на коньках, освоение правил вида спорта, изучение истории фигурного катания на коньках, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по фигурному катанию на коньках

2.4. Программа имеет следующую структуру и содержание:

2.4.1. Общие положения, включающие:

- название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

- цели Программы;

- характеристику Программы.

2.4.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

- сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;

- объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

- годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;

- календарный план воспитательной работы;

- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- планы инструкторской и судейской практики;

- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

2.4.3. Систему контроля, содержащую:

- требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях;

- оценку результатов освоения Программы;

- контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

2.4.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине) включает, состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

2.4.5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, с указанием вида спорта, спортивной дисциплины.

2.4.6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включающие материально-технические условия реализации Программы, кадровые условия реализации Программы и информационно-методические условия реализации Программы.

Директор



С.П. Ворсунов