

**Муниципальное автономное учреждение спорта «Спорткомбинат
«Строитель» имени Владимира Мышкина**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУС «Спорткомбинат
«Строитель» им. В. Мышкина

Э.В. Гуков

2025г.



Физкультурно-оздоровительная программа секции

«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ»

Срок реализации: 1 год.

рп. Селятино

1. Пояснительная записка

Программа носит оздоровительно-развивающий характер и направлена на формирование устойчивого навыка уверенного и безопасного катания на коньках без спортивной специализации. Занятия решают задачи укрепления здоровья, развития координации, вестибулярного аппарата и мышечного корсета, а также снижения психоэмоционального напряжения через движение под музыку.

Целевая аудитория: дети от 7 лет, подростки, взрослые всех возрастов. Уровень подготовки — любой, включая полный ноль.

Отличительные особенности программы:

- отсутствие соревновательной нагрузки, нормативов и «обязательной программы»;
- приоритет безопасности, психологического комфорта и индивидуального темпа;
- интеграция игровых и творческих заданий;
- использование музыки как инструмента регуляции темпа и эмоционального фона;
- адаптация под состояние участника в конкретный день (если человек устал или тревожен, нагрузка снижается).

Программа соответствует принципам оздоровительной физической культуры: постепенное наращивание нагрузки, чередование напряжения и расслабления, контроль самочувствия, профилактика травм.

2. Цели и задачи

Цель: сформировать у участников устойчивый навык уверенного и безопасного катания на коньках как средства оздоровления, активного отдыха и эмоциональной разгрузки.

Задачи:

- обучить базовым элементам техники катания: стойке, переносу веса, торможению, поворотам;
- развить чувство равновесия, координацию, гибкость и ловкость;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- сформировать навык безопасного поведения на льду (вход/выход, дистанция, экстренное торможение);
- снизить уровень стресса и тревожности за счёт двигательной активности и музыки;
- повысить уверенность в себе через освоение новых движений и преодоление страха.

3. Требования к участникам

1. **Наличие коньков.** Подойдут фигурные или прогулочные коньки с хорошей фиксацией голеностопа. Ботинки должны быть по размеру, шнуровка — надёжной.
2. **Медицинский допуск.** Требуется справка от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой.
3. **Одежда.** Термобельё, флисовая кофта, перчатки, шапка. На льду температура ниже, чем в зале, поэтому важна многослойность и влагоотведение.

4. **Психологическая готовность.** При наличии страха льда первые 2–3 занятия проводятся с индивидуальным сопровождением тренера у бортика либо с использованием страховочных приспособлений.
5. **Соблюдение правил поведения на ледовой арене.** Участники обязаны следовать инструкциям тренера, не создавать опасных ситуаций, соблюдать дистанцию и направление движения.

4. Структура занятия (60 минут)

Этап	Длительность	Содержание
Разминка на суше	5 минут	Суставная гимнастика: круговые движения голеностопом, коленями, тазом, плечами, шеей. Лёгкие кардиоупражнения: бег на месте, прыжки, махи руками (в спокойном темпе). Растяжка мышц ног и спины без болевых ощущений. Дыхательные упражнения: 30–40 секунд спокойного глубокого дыхания для подготовки к нагрузке.
Вход на лёд и адаптация	10 минут	Безопасный спуск с бортика, первые шаги на льду, привыкание к скольжению. Проверка устойчивости: стояние на двух ногах, перенос веса с ноги на ногу, лёгкие перекаты. Тренер контролирует каждого участника, при необходимости даёт опору.
Основная часть на льду	40 минуты	Отработка базовых элементов: стойка, перенос веса, скольжение, повороты, торможение. Включение игровых и творческих заданий. Свободное катание под музыку (2–4 минуты в конце этапа).
Заминка и разбор	5 минут	Спокойное катание или ходьба у бортика для восстановления дыхания. Лёгкая растяжка. Обсуждение: что получилось, что было сложно. Разбор ошибок без критики, акцент на прогрессе.

5. Содержание программы по этапам обучения

Этап 1: Адаптационный (1–2 месяц)

Техника:

- правильная стойка фигуриста: колени слегка согнуты, корпус прямой, руки свободно расставлены;
- перенос веса с ноги на ногу;
- скольжение на двух ногах;
- первые попытки скольжения на одной ноге с опорой на бортик или с помощью тренера.

Торможение:

- торможение «плугом» (сведение носков, разведение пяток);
- торможение «полумесяцем» (боковое ребро).

Повороты:

- повороты на месте;

- плавные повороты в движении за счёт переноса веса.

Игровые и творческие элементы:

- «дотянись до бортика»;
- «нарисуй на льду круг или восьмёрку»;
- «пройди по следам» (конусы или метки на льду).

Темп: медленный, размеренный. Акцент на безопасности и привыкании к льду.

Этап 2: Базовый (3–4 месяц)

Техника:

- катание в обе стороны (по часовой и против часовой стрелки);
- переключение веса с пятки на носок для контроля скольжения;
- работа руками для баланса и выразительности.

Торможение:

- торможение внутренним ребром (для обеих сторон);
- комбинированные способы торможения в зависимости от скорости.

Элементы:

- простые прыжки на месте (подскоки);
- скользящие повороты;
- короткие связки из 2–3 элементов.

Творческие задания:

- импровизация под спокойную инструментальную музыку;
- «катание по ритму» (ускорение/замедление под счёт).

Темп: умеренный, с акцентом на ритм и плавность.

Этап 3: Продвинутый оздоровительный (5–6 месяц и далее)

Техника:

- длительное скольжение на одной ноге;
- плавные переходы между движениями;
- контроль скорости за счёт наклона корпуса и работы рёбер.

Торможение:

- эффективное торможение «плугом» и переход к более сложным вариантам (включая экстренное торможение).

Композиция и импровизация:

- построение простых связок из 3–4 элементов;

- свободное катание под разные музыкальные жанры (классика, поп, джаз, танцевальная музыка);
- работа корпуса и рук для создания образа и выразительности (без технической сложности).

6. Методические особенности

- **Индивидуальный подход.** Тренер адаптирует задания под уровень и настроение каждого участника. Если участник хочет просто кататься и получать удовольствие — это допустимо и поощряется.
- **Музыкальное сопровождение.** Плейлисты подбираются с учётом темпа и настроения: медленные вальсы для отработки техники, ритмичная музыка для связок, энергичные треки для свободного катания. Громкость — комфортная, чтобы слышать инструкции тренера.
- **Игровой формат.** Особенно важен для детей и взрослых с высоким уровнем тревожности. Игры снижают страх, повышают вовлечённость и улучшают координацию.
- **Безопасность.** Строгий контроль дистанции и направления движения. Тренер всегда находится в зоне видимости всех участников. При необходимости используются страховочные приспособления.
- **Отсутствие сравнений.** Прогресс оценивается индивидуально. Главный критерий — личный комфорт и радость от движения.
- **Работа с падениями.** Отдельная мини-тема первых занятий: как падать безопасно (группировка, падение на бок, не выставлять руки), как вставать после падения.

7. Ожидаемые результаты

По итогам регулярных занятий (1–2 раза в неделю в течение 6 месяцев) участники должны:

- уверенно чувствовать себя на льду, не бояться падений и уметь группироваться при потере равновесия;
- владеть основными способами торможения и поворотов;
- проехать без остановки 500–1000 метров в спокойном темпе;
- иметь развитое чувство ритма и координации;
- самостоятельно кататься на открытых катках или в парках в безопасном режиме;
- демонстрировать навыки безопасного поведения на льду: вход/выход, соблюдение дистанции, экстренное торможение.

8. Критерии оценки эффективности

Оценка носит рекомендательный, а не соревновательный характер:

- способность самостоятельно зайти на лёд и выйти с него;
- умение выполнить простое торможение в экстренной ситуации;
- возможность проехать по кругу, меняя направление движения;
- личное ощущение комфорта и радости от процесса (фиксируется в короткой беседе с тренером);
- отсутствие травм и жалоб на самочувствие при соблюдении режима нагрузки.

9. Материально-техническое обеспечение

- ледовая арена с чистым, регулярно заливаемым льдом;
- бортики или ограждения для безопасности;
- аудиосистема для воспроизведения музыки;
- аптечка первой помощи на случай падений.

10. Режим занятий

Рекомендуемая частота: **2 раза в неделю по 60 минут**. Такой режим позволяет:

- поддерживать мышечный тонус и координацию;
- избежать переутомления;
- закрепить навыки без спешки;
- получить стойкий оздоровительный эффект.

Дополнительные рекомендации

- **Контроль самочувствия.** Перед каждым занятием тренер проводит короткий опрос о самочувствии. При жалобах на головокружение, боль или усталость нагрузка снижается или участник временно переводится на облегчённый режим.
- **Работа с новичками.** Первые занятия — только у бортика, с минимальной скоростью и максимальной поддержкой.
- **Ведение дневника прогресса.** Можно фиксировать личные достижения (например, «впервые проехал без опоры», «освоил торможение плугом») — это повышает мотивацию.
- **Обратная связь.** После каждого занятия тренер кратко обсуждает с группой, что понравилось, а что было сложно, и корректирует план следующих тренировок.