

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. И. ПИРОГОВА»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России  
(Пироговский Университет)

**ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

**«ОДОБРЕНО»**

Заместитель председателя цикловой  
методической комиссии института  
непрерывного образования и  
профессионального развития  
к. м. н., доцент Борщевская М.В.

«10» июня 2026 г.

Протокол заседания цикловой методической  
комиссии ИНОПР от «10» июня 2026 г. №11

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор института непрерывного  
образования и профессионального  
развития к.м.н., доцент Природова О.Ф.

«10» июня 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(физкультурно-спортивная направленность)**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ»**

**Срок освоения: 400 академических часов**

**Форма обучения: очная**

**Москва, 2026**

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Фигурное катание» обсуждена и одобрена на заседании Группа «Спортивный клуб» управление внеучебной деятельности обучающихся Института непрерывного образования и профессионального развития (далее ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)).

Протокол заседания  
группы «Спортивный клуб» № 07-05 от 07.05 20 26 г.

Руководитель группы  
«Спортивный клуб»

Смышляев К.А.  
Фамилия И.О.

  
подпись

Программа рекомендована к утверждению рецензентом:

Пахомов Владимир Игоревич Старший преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ  
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Фигурное катание» (далее - Программа) разработана рабочей группой сотрудников группы «Спортивный клуб» ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет), Руководитель группы «Спортивный клуб» Смышляев Кирилл Алексеевич

**Состав рабочей группы:**

<b>№№</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Учёная степень, звание</b>	<b>Занимаемая должность</b>	<b>Место работы</b>
	Смышляев Кирилл Алексеевич	К.пед.н.	Руководитель группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
	Кириллов Алексей Владимирович		Специалист по спортивной работе группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
	Сотникова Любовь Андреевна		Тренер по Фигурному катанию	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

## **Глоссарий**

ДО - дополнительное образование;

ДОП – дополнительная общеобразовательная программа;

УП - учебный план

# **КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ**

## **1. Общая характеристика Программы**

- 1.1. Краткая аннотация
- 1.2. Нормативно-правовая основа разработки программы
- 1.3. Категории обучающихся
- 1.4. Цель реализации программы
- 1.5. Ожидаемые результаты обучения

## **2. Содержание Программы**

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочие программы модулей
- 2.4. Оценка качества освоения программы

## **3. Ресурсное обеспечение Программы**

- 3.1. Материально-технические условия
- 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение
- 3.3. Кадровые условия
- 3.4. Организация образовательного процесса

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1 Краткая аннотация

ДОП «Фигурное катание» предназначена для обучающихся Пироговского университета достигших 16-летнего возраста, без предъявления требований к образованию качественно обучаться основам фигурного катания на коньках.

ДОП «Фигурное катание» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность ДОП «Фигурное катание»:

Фигурное катание является комплексным видом спорта, способствующим гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма. Занятия развивают гибкость, координацию, ловкость, чувство равновесия, артистизм и музыкальность.

Входит в программу Олимпийских видов спорта с 1908 года.

Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся Пироговского университета качественно обучаться фигурному катанию.

## 1.2 Нормативная правовая основа разработки Программы

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 75;

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629;

– Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утверждено постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 года N 1678);

– Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими

рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

– Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки на осуществление образовательной деятельности федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГАОУ ВО РНИМУ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ (ПИРОГОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)) от 07 октября 2024 года, регистрационный № ЛО35-00115-77/00096954.

### **1.3 Категории обучающихся**

ДОП предназначена для обучающихся в возрасте от 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям фигурным катанием.

Зачисление на обучение по общеобразовательной программе дополнительного образования «Фигурное катание» осуществляется по личному желанию обучающегося, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

### **1.4 Цель реализации программы**

ДОП направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся; удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

**Цель программы:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения фигурным катанием.

#### **Задачи программы:**

##### **обучающие:**

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности фигурным катанием;
- обучить техническим элементам;
- обучить тактическим индивидуальным и парным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях фигурным катанием;

##### **развивающие:**

- развить творческие, музыкальные навыки;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;

- расширить функциональные возможности организма;
- воспитательные:**
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### 1.5. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у обучающихся формируются и совершенствуются следующие общие компетенции (ОК):

Результаты	Описание результатов
<b>Предметные:</b> будет	Знать: историю развития фигурного катания в мире и в России; о методике организации самостоятельных занятий по фигурному катанию; методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования; основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; причины травматизма и правила безопасности во время занятий фигурным катанием; правила соревнований по фигурному катанию; место фигурного катания в системе физического воспитания; развитие и современное состояние фигурного катания в мире и у нас в стране.
	Уметь: организовать самостоятельные занятия по фигурному катанию, а также с группой товарищей; выполнять требования по общей физической подготовке; выполнять требования по специальной физической подготовке; выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами фигурного катания; владеть техническими и тактическими приемами фигурного катания; участвовать в соревновательной деятельности по фигурному катанию.
	Иметь: представление о правилах соревнований по фигурному катанию.
	Понимать: правила соревнований по фигурному катанию.
	Применять полученные знания на практике при выступлениях по фигурному катанию.
	<b>Межпредметные:</b> научится
	Планировать свою деятельность труда и отдыха в тренировочном процессе;

	Определять цель тренировочной программы;
	Оценивать функциональное и эмоциональное состояние;
	Представлять информацию о своем физическом состоянии;
	Слушать и понимать требования тренера и партнеров по команде;
	Участвовать в парной работе в ходе тренировочного и соревновательного процесса;
<b>Личностные:</b> будут сформированы	Мотивация к систематическим занятиям по фигурному катанию;
	Познавательный интерес к теории и истории по фигурному катанию;
	Чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
	Ориентация на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
	Способность к развитию основных физических качеств и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.
	Самооценка личного физического состояния.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной программы

«Фигурное катание» 400 академических часа; форма обучения очная.

№ п/п	Наименование раздела (модуля),	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2	0	беседа
2.	Теоретическая подготовка	8	8	0	беседа
3.	Общая физическая подготовка	100	0	100	диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	120	0	120	диагностика
5.	Технико-тактическая подготовка	130	5	125	диагностика
6.	Соревновательная деятельность	32	2	30	соревнования
7.	Контрольные занятия	4	0	4	аттестация промежуточная и итоговая
8.	Итоговое занятие	4	2	2	Оценка уровня физической подготовки
	<b>Всего по программе</b>	<b>400</b>	19	381	

## **2.2 Календарный учебный график**

Учебные занятия проводятся в течение 40 учебных недель, 4 занятия в неделю по 2 часа: занятия проводятся очно согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

## **2.3 Рабочие программы учебных модулей**

### **1. Введение.**

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий фигурным катанием. Выбор капитана. История развития фигурного катания. Ознакомление с календарем соревнований текущего года обучения. Организация медицинского контроля, его значимость и сроки проведения.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

Подвижные игры.

### **2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)**

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила соревнований фигурного катания. Роль капитана команды, его права и обязанности. Ледовая площадка, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития фигурного катания в России. Значение и место фигурного катания в системе физического воспитания. Правила поведения в на ледовой арене, на площадке. Система соревнований для обучающихся. Чемпионаты, первенства России. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Основы и методы закаливания. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка фигуриста. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

Психологическая подготовка. Организация и проведение соревнований. Системы проведения соревнований, их особенности. Протокол соревнований. Судьи и их обязанности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности во время занятий фигурным катанием. Профилактика травматизма во время занятий фигурным катанием.

### **3. Общая физическая подготовка**

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по

направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с фигуристами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и выступлением, индивидуальные занятия.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Упражнения на развитие гибкости: наклоны, выпады, шпагаты, «лодочка».

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Участие в спортивных играх: ручной мяч.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Неспецифические. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров».

Специфические.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Неспецифические.

Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Неспецифические. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, далее новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Неспецифические. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим выпрыгиванием вверх или рывком ускорением на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Специфические. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон.

Упражнения для развития специальной выносливости. Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Неспецифические. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево. Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) — на месте и в движении вперед и назад. Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

Специфические. Правильное передвижение с заучиванием количества шагов по площадке в разные зоны.

Упражнения на развитие координации. Неспецифические. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, имитация основных элементов скольжения, прыжков, вращения, подскоки. Неспецифические. Изучение позиций ног и рук классического танца у станка.

## **5. Техническо- тактическая подготовка**

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов в фигурном катании: скольжение, ласточка, фонарики, цапелька.

Практическая часть. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных условиях: скольжение вперед и назад, «фонарики», торможение плугом, Т-стоп, дуги наружу, внутрь. Змейка. Подсечки. Вращения. «пистолетик» на двух ногах, вращение на двух, одной ноге. Прыжки в пол оборота, вверх, приземление на один конек.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике выступления. Характеристика соревновательных действий: парников и одиночников. Коллективное и индивидуальное выступление. Индивидуальные и групповые тактические действия. Правильное расположение на площадке во время выступления. Индивидуальные действия. Целесообразное использование изученных способов технических приемов. Командные действия – взаимодействие с партнером на площадке.

Практическая часть. Применение необходимого способа приземления в зависимости расположения на площадке. Подбор элементов под каждое соревнование.

Правильное расположение спортсмена на площадке.

## **6. Соревновательная деятельность.**

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по фигурному катанию. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.

Установка на выступление. Анализ проведенных выступлений. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня.

### **7. Промежуточная аттестация.**

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП. Итоговая аттестация.

### **8. Итоговое занятие.**

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности года обучения. Объявление итогов промежуточной и итоговой аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

Практическая часть. Показательные выступления обучающихся с произвольной программой.

## **2.4 Оценка качества освоения программы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельностью.

Управление учебно-тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

### **Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Фигурное катание» Общая физическая подготовка**

возраст	уровень	ОФП		
		Поднимание туловища из положения лежа за 1 (мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
Мужчины	Высокий			
	Средний			
	Низкий			
Девушки	Высокий			
	Средний			
	Низкий			

### **Специальная физическая подготовка**

возраст	уровень	СФП
---------	---------	-----

		«Ласточка на полу (сек)	«Пистолетик» (кол-во раз)	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)
Мужчины	Высокий			
	Средний			
	Низкий			
Девушки	Высокий			
	Средний			
	Низкий			

### Технико-тактическая подготовка

возраст	уровень	ТТ		
		Скольжение на одной ноге (сек)	«Фонарики»	Вращение (кол-во оборотов)
Мужчины	Высокий			
	Средний			
	Низкий			
Девушки	Высокий			
	Средний			
	Низкий			

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Фигурное катание» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 3.1 Материально-технические условия

3.1.1 Перечень помещений Университета и/или медицинской организации, предоставленных структурному подразделению для образовательной деятельности:

№№	Наименование ВУЗА, учреждения здравоохранения, адрес	Вид занятий	Этаж, кабинет
1	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр. 2/ Спортивный комплекс «Остров» ул. Островитянова д. 10	Практика	2 этаж, хореографический зал Ледовая арена «Остров»
2	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Теория	Аудитория № 27
3.	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский	Практика, Итоговое	2 этаж, хореографический

Университет), ул. Островитянова д.1 стр. 2/ Спортивный комплекс «Остров» ул. Островитянова д. 10	занятие	зал Ледовая арена «Остров»
--	---------	----------------------------

3.1.2 Перечень используемого для реализации Программы медицинского оборудования и техники:

№№	Наименование оборудования, техники, аппаратуры, технических средств обучения и т.д.
1.	спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м <sup>2</sup> на одного занимающегося и крытая ледовая арена 60х30 м.
2.	комната для переодевания
3.	Гимнастические маты – 10 шт.
4.	Скакалки, 20 шт.
5.	Музыкальный центр / колонка.
6.	Фишки, конусы – 20 шт.
7.	Хореографический станок
8.	Эспандер - 10 шт.
9.	Спинер для отработки вращений – 10 шт.

### 3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

#### 3.2.1 Литература

№№	Основная литература
1.	Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках: Учебник для вузов / Под общ. ред. А.Н. Мишина. - М.: Физкультура и спорт, 2022. – 400 с.
2.	Медведева, И.М. Хореография в фигурном катании: Учебное пособие / И.М. Медведева. - М.: Спорт, 2020. – 280 с.
	<b>Дополнительная литература</b>
3.	Тузова, Е.Н. Техническая подготовка фигуристов: базовые элементы / Е.Н. Тузова. - СПб: Издательство «Лань», 2021. – 320 с.
4.	Апарин, В.А. Физическая подготовка фигуристов: Методическое пособие / В.А. Апарин. - М.: Советский спорт, 2019. – 150 с.

#### 3.2.2 Информационно-коммуникационные ресурсы

№№	Наименование ресурса	Электронный адрес
1.	Федерация фигурного катания на коньках России (ФФККР)	<a href="https://fsrussia.ru/">https://fsrussia.ru/</a>

### 3.3 Кадровые условия

Реализация Программы обеспечивается научно-педагогическими работниками группы «Спортивный клуб».

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования,

имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

## Приложение 1.

### Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке; используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ тренером, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы составлен для занимающихся фигурным катанием и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

### Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации тренировки является четко продуманное размещение обучающихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – *углубленное* разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

### **Учебно-методическое обеспечение:**

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Гимнастические маты, скамьи, скакалки. <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Хореографический станок, скакалки, эспандер, колонка. <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<p><b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу</p> <p><b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.</p>	<p><b>Оборудование:</b> Конус. -</p> <p><b>Методические материалы:</b> Видеозапись техники элементов.</p>	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<p><b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический.</p> <p><b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений</p>	<p><b>Оборудование:</b> Костюмы, музыка.</p> <p><b>Методические материалы:</b> видеозаписи, схемы, таблицы, протоколы.</p>	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<p><b>Методы:</b> соревновательно-игровой, практический.</p> <p><b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований</p>	<p><b>Оборудование:</b> <b>Методические материалы:</b> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации</p>	обсуждение, обобщение знаний и умений