

**«Фигурное  
катание как путь к  
самовыражению,  
развитию таланта  
и достижению  
успеха»**

тренер-преподаватель  
по фигурному катанию  
МАУ ДО СШ «ЗВЕЗДА» ТМО



**КОШАЕВА  
ЕЛИЗАВЕТА АНДРЕЕВНА**





ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 31 марта 2022 г. № 678-р

МОСКВА

1. Утвердить прилагаемые:  
Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года (далее - Концепция);  
план мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) (далее - план).
2. Заинтересованным федеральным органам исполнительной власти:  
обеспечить реализацию Концепции и плана в пределах бюджетных ассигнований, предусмотренных федеральным органам исполнительной власти в федеральном бюджете на соответствующий финансовый год и плановый период;  
представлять в Минпросвещения России ежегодно отчеты о ходе реализации Концепции и плана.
3. Минпросвещения России осуществлять координацию деятельности по выполнению мероприятий, предусмотренных планом, и контроль за ходом их реализации.
4. Рекомендовать органам государственной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления руководствоваться положениями Концепции при принятии в пределах своей компетенции решений в сфере дополнительного образования детей, а также обеспечить исполнение плана.
5. Признать утратившим силу распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 37, ст. 4983).

Председатель Правительства  
Российской Федерации



5489377

М.Мишустин

# Цель –

создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высококонкретной, гармонично развитой и социально ответственной личности



Воспитание  
спортивного чемпиона –  
профессиональное  
достижение!



Воспитание  
личности и  
гражданина страны –  
профессиональный долг!



## Информация о реализации программы:

**Наименование:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Фигурное катание»

**Место проведения занятий:** Крытый ледовый каток МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО, п.Винзили Тюменского муниципального округа

**Количество групп:** 3 группы спортивно-оздоровительного этапа

**Количество обучающихся:** 63 человека

**Возраст обучающихся:** 8-18 лет



# Анкета:



## АНКЕТА ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ (ЗАПОЛНЯЕТСЯ РОДИТЕЛЯМИ СОВМЕСТНО С РЕБЕНКОМ)

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

ФИО родителей \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Контактный телефон \_\_\_\_\_

Выбранный вид спорта \_\_\_\_\_

ФИО тренера \_\_\_\_\_

### Паспортные по заполнению анкеты

Вашему вниманию предлагается 20 вопросов (утверждений). Пожалуйста, выберите наиболее подходящий для Вас вариант ответа на каждый вопрос: «а», «б» или «в», в ответе его. Пункт «г» является дополнительным и заполняется по желанию, но только после того, как выбран основной вариант ответа. Спасибо.

Данная анкета не является средством отбора детей в спортивную школу и не может служить основанием для отбора. Делать заявления об отборе информации, содержащейся в анкете, может быть учтены для формирования учебной группы. Для индивидуальных просьб и вопросов, а также для консультаций обращайтесь к родителям.

1. Формулируйте, пожалуйста, вашу цель прихода в спортивную школу:
- стать в будущем профессиональным спортсменом;
  - освоить выбранный вид спорта;
  - заниматься спортом (для общего оздоровления);
  - дополнительно \_\_\_\_\_

2. В какой степени Вы знакомы с интересующим вас видом спорта?
- не знаком;
  - могу назвать 1-2 \_\_\_\_\_
  - могу перечислить почти все \_\_\_\_\_
  - дополнительно \_\_\_\_\_

3. Можете ли Вы назвать хотя-бы одного известного имени (спортсмена, тренера, фамилию профессионального мастера) связанного с выбранным видом спорта?
- да, могу 3 и больше \_\_\_\_\_
  - могу 1-2 \_\_\_\_\_
  - не могу \_\_\_\_\_
  - дополнительно \_\_\_\_\_

4. Как часто Вы делаете зарядку с ребенком?
- никогда;
  - каждый день;
  - иногда;
  - дополнительно \_\_\_\_\_

5. Как Вам представляется роль родителей в спортивном образовании ребенка?
- качество спортивного образования ребенка зависит от тренера;
  - качество спортивного образования зависит от сына тренера и ребенка;
  - качество спортивного образования зависит от совместной заинтересованности тренера, ребенка и его родителей;
  - дополнительно \_\_\_\_\_

6. Оцените, пожалуйста, Ваши возможности физической поддержки ребенка (по времени) во время обучения в спортивной школе.
- не готов вкладывать в это деньги;
  - готов полностью обеспечивать ребенка в зависимости от его потребностей;
  - готов полностью обеспечивать ребенка формой и оплачивать спортивный лагерь;
  - дополнительно \_\_\_\_\_

7. Ваше мнение относительно спортивных лагерей?
- считаю необходимым составлением образовательного процесса;
  - допускаю, но с учетом финансовых и временных возможностей;
  - не желательно, потому что это может быть своим делом;
  - дополнительно \_\_\_\_\_

8. Реальная ситуация:
- В рамках детских городских соревнований ребенка необходимо сводить с послышными уроками в определенной степени в общеобразовательной школе. Ваше мнение:
- для участия в соревнованиях ребенку пропустить несколько уроков (с последующей самостоятельной работой над пропущенными материалами);
  - если уроки не очень серьезные – можно пропустить, если уроки важные – надо будет подумать, оценить обстоятельства, возможно нет;
  - не могу допустить подобного – общее образование имеет очень большое значение;
  - дополнительно \_\_\_\_\_

9. По какому критерию Вы выбрали спортивную школу для ребенка?
- в данной школе есть желаемый вид спорта;
  - школа находится во дворе жилого дома (или достаточно близко к нему);
  - рассматривая 2-3 школы с данным видом спорта и по определенным критериям была выбрана именно эта спортивная школа;
  - дополнительно \_\_\_\_\_

10. Ваше отношение к родительским собраниям в спортивной школе?
- старшая посещать все родительские собрания;
  - считаю не лишним поддерживать связь с тренером не только в рамках родительских собраний;
  - обычно у меня не хватает времени посещать родительские собрания;
  - дополнительно \_\_\_\_\_

11. Во время соревнований, Вы будете участвовать ребенок, Вы:
- не будете участвовать на его выступлениях;
  - по возможности постараетесь посетить некоторые соревнования;
  - будете сопровождать его на все соревновательные мероприятия;
  - дополнительно \_\_\_\_\_

12. Как Вы относитесь к поездкам на соревнования в другие города России?
- допускаю, посещение другого города всегда интересно;
  - считаю обязательным, это полезно для приобретения опыта и роста, как спортсмена;
  - отрицательно, это опасно и дорого;
  - дополнительно \_\_\_\_\_

13. Какое, по Вашему мнению, основное поле спортивной школы?
- дать возможность овладеть определенным видом спорта;
  - воспитать профессионального спортсмена;
  - дать возможность заниматься физической подготовкой;
  - дополнительно \_\_\_\_\_

14. Чем Вы руководствовались при выборе вида спорта для ребенка?
- желание сына или дочери;
  - по возможности учесть физические и психические особенности ребенка и совместно с ним был сделан выбор;
  - целиком и полностью желание ребенка;
  - дополнительно \_\_\_\_\_

15. Реальная ситуация:
- Ребенок расстроенный (обидный) приходит с тренировки или соревнования и говорит, что в спортивную школу больше ходить не будет. Ваше мнение:
- выясно мнение тренера;
  - если не хочет, пусть не ходит;
  - поговори с ребенком, поговори не горюйсь с решением;
  - дополнительно \_\_\_\_\_

16. Можете ли Вы перечислить некоторые особенности характера и физические качества ребенка, характеризующие его, как потенциального спортсмена?
- да, могу, т.к. не совсем представляю, какие именно особенности могут быть характерны для выбранного вида спорта;
  - могу 1-2 \_\_\_\_\_
  - могу (перечислите все, что считаете важными); \_\_\_\_\_
  - дополнительно \_\_\_\_\_

17. Как часто Вы вместе с ребенком посещаете различные спортивные мероприятия, соревнования?
- еще не посещали;
  - были 1-2 раза;
  - старались регулярно посещать спортивные мероприятия (чемпионаты, кубки, матчи, встречи), проводимые в нашем городе;
  - дополнительно \_\_\_\_\_

18. Какое, по Вашему мнению, роль такого качества, как самостоятельность в спортивной деятельности?
- нет значения по данному вопросу;
  - самостоятельность для спорта достаточно важное качество;
  - незначительна, главное – исполнительность;

г) дополнительно \_\_\_\_\_

19. Записались ли кто-либо из родителей в свое время в спортивную школу?

- как минимум 2 члена семьи имеют спортивные образования;
- один из родителей окончил спортивную школу;
- никто из членов семьи не посещал спортивную школу;
- дополнительно \_\_\_\_\_

20. Ваш ребенок всегда выполняет то, что ему говорит старшие?

- почти никогда;
- всегда;
- иногда не выполняет;
- дополнительно \_\_\_\_\_

# Нормативы:

## Входные контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки обучающихся

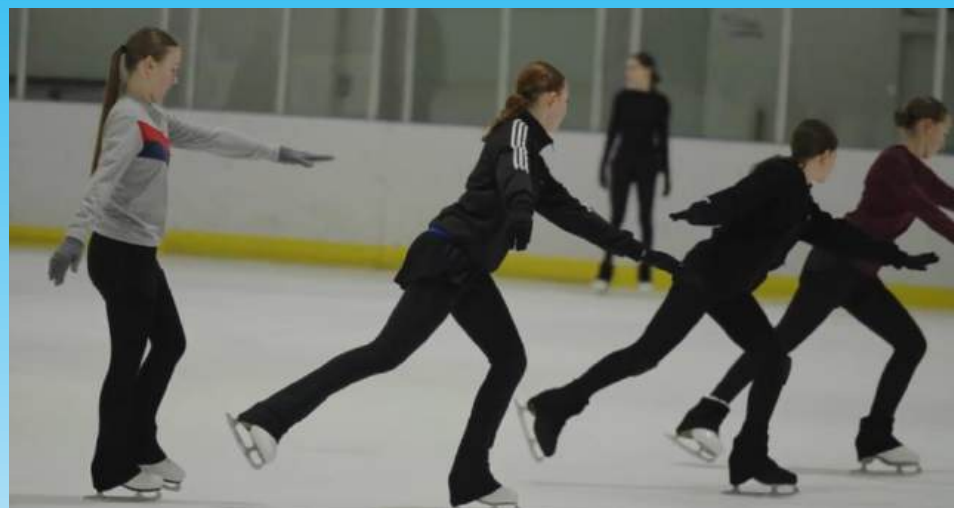
| норматив  |   | показатель для приема (8-10 лет) | показатель для приема (11-14 лет) | показатель для приема (15-17 лет) |
|---|---|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Бег 30м (сек)   | М | 7,5                              | 7,0                               | 10,2                              |
|   | Д | 8,0                              | 7,3                               | 10,5                              |
| Бег 1000 м (мин, сек)   | М | 7.00                             | 6.40                              | 11.00                             |
|   | Д | 7.40                             | 7.10                              | 13.00                             |
| Прыжок в длину с места (см)   | М | 100                              | 115                               | 140                               |
|   | Д | 90                               | 110                               | 130                               |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | М | 0                                | +1                                | +2                                |
|   | Д | +1                               | +2                                | +3                                |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)                      | М | 17                               | 20                                | 25                                |
|   | Д | 15                               | 18                                | 22                                |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                    | М | 5                                | 7                                 | 15                                |
|   | Д | 2                                | 3                                 | 5                                 |



# Дифференцированный подход:



# Игровая технология



# «Артистизм»



## Анализ фото и видео



## Индивидуальный учебный/тренировочный план

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в соревнованиях.

### Индивидуальный учебный/тренировочный план

ФИО спортсмена \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Уровень подготовки \_\_\_\_\_

Наименование элемента \_\_\_\_\_

| дата                      | этап             | Раздел                                      | Ход работы  | примечание   |
|---------------------------|------------------|---|---|--|
| 1, 2, 3 и т.д.<br>занятий | подготовительный | Работа с видео, демонстрация элемента (ТТП) | Просмотр элемента; изучение выполнения;                             | Обсуждение вопросов, уточнения   |
|                           |                  | ОФП   | Разминка, ОРУ, индивидуальные упражнения                            | Фронтальная, групповая и индивидуальная работа, корректировка выполнения, планирование |
|                           |                  | СФП   | подводящие элементы, задания, упражнения, индивидуальные упражнения | Фронтальная, групповая и индивидуальная работа, корректировка выполнения, планирование |
|                           | основной         | Изучение нового материала                   | выполнение задания на полу; выполнение задания на льду              | индивидуальная работа, корректировка выполнения, планирование                          |
|                           |                  | Закрепление материала                       | Отработка выполнения элемента                                       | индивидуальная работа, корректировка выполнения, планирование                          |
|                           | Заключительный   | Контроль выполнения                         | Выполнение элемента   | Индивидуальная работа  |

### Индивидуальный учебный/тренировочный план

ФИО спортсмена \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

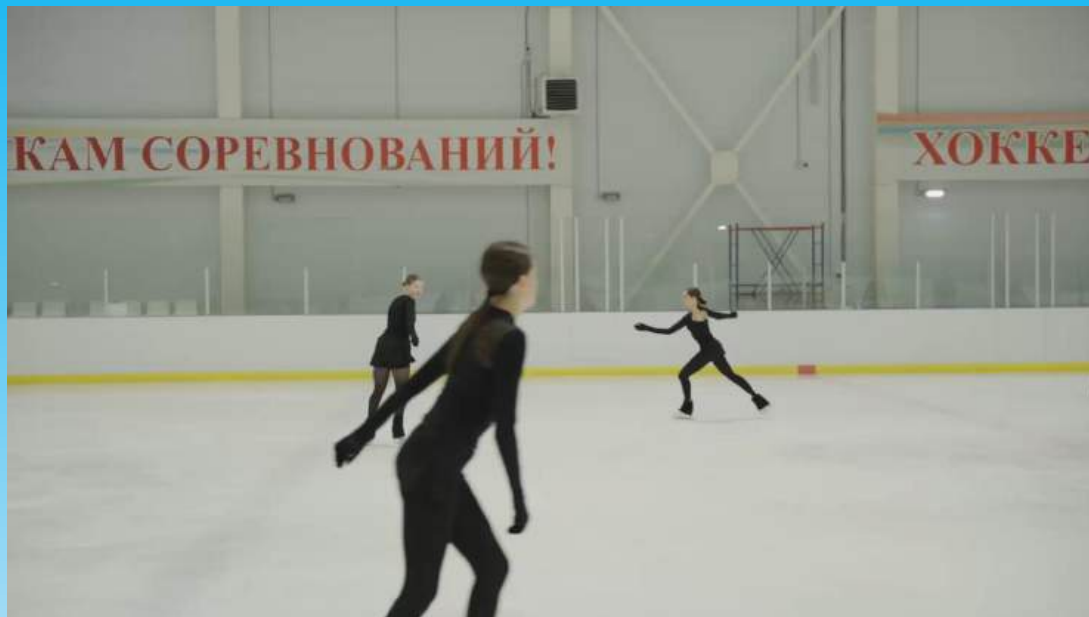
Уровень подготовки \_\_\_\_\_

Программа \_\_\_\_\_

| дата                   | элемент            | Ход работы                               |   |  |   |
|------------------------|--------------------|--|---|--|---|
|                        |                    | ОФП                                      | СФП   | СФП, ТТП   | ТТП                                     |
| 1,2,3 и т.д.<br>недели | Элемент №1         | Разминка, ОРУ, индивидуальные упражнения | подводящие элементы, задания, упражнения, индивидуальные упражнения | выполнение задания на полу; выполнение задания на льду | Отработка выполнения элемента, контроль |
|                        | Элемент №2         | Разминка, ОРУ, индивидуальные упражнения | подводящие элементы, задания, упражнения, индивидуальные упражнения | выполнение задания на полу; выполнение задания на льду | Отработка выполнения элемента, контроль |
|                        | Элемент №3         | Разминка, ОРУ, индивидуальные упражнения | подводящие элементы, задания, упражнения, индивидуальные упражнения | выполнение задания на полу; выполнение задания на льду | Отработка выполнения элемента, контроль |
| ...                    |                    |  |   |  |   |
|                        | Контрольный прокат |  |   |  |   |

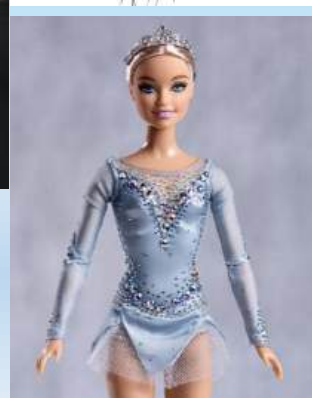
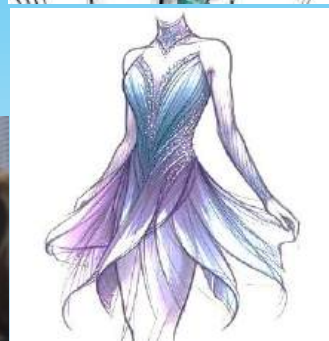
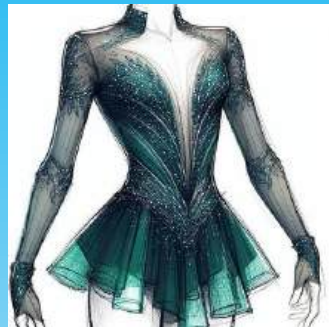


# Самостоятельная работа



## Проектная работа

1. Подбор музыки
2. Подбор и составление эскиза костюма
3. Составление программы (элементов, эмоциональный фон и пр.)



Проект показательного выступления по фигурному катанию

Название проекта: «Фантазия»

Эмоциональная окраска:

Создается образ воздушности, легкости и мечтательности. Представляется ощущение свободы полета, погружение в волшебство и магию движения. Фигуристы выражают чувства восхищения, восторга и вдохновения.

Подбор музыки:

Композиция: Музыка начинается тихо и постепенно набирает силу, переходя в динамичный ритм. Возможные варианты композиций:

- «Adagio in G Minor» — Томазо Альбинони (классика)
- «Somewhere Over the Rainbow» — Джуди Гарленд (поп-музыка)
- «The Moon Represents My Heart» — Тэрри Линь (восточная мелодия)
- «Clair de Lune» — Клод Дебюсси (романтическая классика)

Костюм:

Костюм подчеркивает легкость движений и создает эффект невесомости. Основные элементы:

Цветовая гамма: Нежные пастельные оттенки (голубые, розовые, белые), прозрачные ткани.

Дизайн: Простота линий, струящиеся формы, отделка блестящими нитями или пайетками.

Элементы декора: Крылья ангела или птицы (опционально).

Эскиз костюма

Программа выступлений:

Программа состоит из комбинации сложных элементов, демонстрирующих технику и артистизм фигуристов:

Начало:

Выход на лед с плавностью и грациозностью.



Плавный скольжение вперед с раскрытием рук, символизируя полет мечты.

Основная часть:

Комбинация прыжков: двойной аксель + тройной сальхов.

Шаги: последовательные шаги с различными поворотами тела, отражающими эмоции композиции.

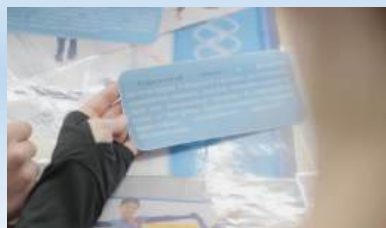
Поддержка: партнер поднимает партнершу над головой, подчеркивая чувство поддержки и доверия друг другу.

Спин: синхронный одиночный спин обоих партнеров одновременно.

Завершение:

Заключительный элемент представляет собой медленное движение навстречу друг другу, сопровождающееся улыбкой и взглядом партнера.

Таким образом, данное выступление сочетает музыкальную композицию, дизайн костюмов и хореографию, создавая целостный художественный образ, наполненный эмоциями и вдохновением.



# Соревновательная практика. Конкурсы. Фестивали



**Соколова Дарья - Кубок Тюменской области, 1 место**



**Зубарева Елизавета – Юный фигурист, 3 место**



**Соколова Дарья - Первенство Тюменской области, 3 место**



**День фигурного катания ТМО**



**Мальцева Юлия – Тюменские звездочки, 2 место**



**Ледовый бал МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО**



**День фигурного катания МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО**



**Соревнования «Тюменские звездочки»**



## Учебно-тренировочные мероприятия.



# Наставническая практика





**Кошаева Елизавета Андреевна,**

**тренер-преподаватель отделения  
фигурного катания –**

**тел. +79504981303;**

**Тел. МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО –**

**8 (3452) 393411**

**Сайт МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО**

**<https://dussh2tmr.ru/>**

**Группа ВК МАУ ДО СШ «Звезда» ТМО**

**<https://vk.com/sportzdorovo72>**





**Спасибо за внимание!**



**ЗВЕЗДА**

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА