

УДК 796/799  
ББК 75.719.6  
Ф49

*Программу разработали:*

**И.В. Абсаямова** – руководитель программы, профессор кафедры ТиМ конькобежного спорта и фигурного катания на коньках РГУФК, канд. пед. наук;

**Е.В. Жгун** – доцент кафедры ТиМ конькобежного спорта и фигурного катания на коньках РГУФК, канд. пед. наук;

**Л.С. Хачатуров** – заслуженный тренер России, старший тренер сборной команды, председатель Всероссийского тренерского совета;

**С.П. Кандыба** – директор СДЮШОР ЦСКА г. Москвы, судья международной категории;

**В.В. Агапова** – директор ДЮСШ «ЮНИОР» Всеволожского района Ленинградской области

*Рецензент*

**Г.М. Панов** – профессор, канд. пед. наук, член совета ISU

Ф49 **Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст].** – М. : Советский спорт, 2009. – 172 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0425-3

Программа включает нормативную, организационную и методическую части, критерии отбора учащихся и практический материал по подготовке юных фигуристов.

Программа рассчитана на тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, а также может быть использована для работы с фигуристами в спортивных клубах и коллективах физической культуры.

Для популяризации синхронного катания на коньках в приложении приведена краткая учебная программа для этого вида.

**УДК 796/799  
ББК 75.719.6**

ISBN 978-5-9718-0425-3

© Коллектив авторов, 2009  
© Оформление. ОАО «Издательство  
“Советский спорт”», 2009

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>3</b>
1.1. Общие требования	
к организации учебно-тренировочного процесса.....	4
1.2. Режимы работы .....	4
1.3. Условия зачисления в спортивную школу	
и перевода занимающихся	
на следующий этап многолетней подготовки .....	6
<b>II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>8</b>
2.1. Пояснительная записка.....	8
2.2. Организационно-методические указания .....	9
2.3. Содержание занятий на различных этапах подготовки	
(задачи, средства, методы) .....	16
2.4. Учебный план.....	30
2.5. Педагогический контроль .....	47
2.6. Врачебный контроль .....	80
2.7. Теоретическая подготовка.....	91
2.8. Воспитательная работа.....	94
2.9. Психологическая подготовка .....	97
2.10. Восстановительные средства и мероприятия .....	98
2.11. Инструкторская и судейская практика .....	102
<b>III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ</b>	
<b>    ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ .....</b>	<b>105</b>
3.1. Примерные схемы недельных микроциклов	
для спортивно-оздоровительных групп (СОГ).....	105
3.2. Программный материал	
для групп начальной подготовки 1–3 года обучения .....	109
3.3. Программный материал	
для учебно-тренировочных групп 1–3 года обучения .....	119
3.4. Примерные схемы недельных микроциклов	
для групп спортивного совершенствования	
и высшего спортивного мастерства .....	134
Приложения .....	150
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>168</b>

*Учебное издание*

## Фигурное катание на коньках

Примерная программа

Редактор *З.А. Богданова*

Художник *Е.А. Ильин*

Художественный редактор *Л.В. Дружинина*

Технический редактор *Т.Ю. Кольцова*

Корректор *Г.П. Вергун*

Компьютерная верстка *Р.К. Рубио-Барра*