ПРИЛОЖЕНИЕ 3
к приказу № 68 от 25.12.2024
Об утверждении дополнительных
общеразвивающих программ
в ГАУ АО «Центр зимних видов спорта»

Министерство физической культуры и спорта Астраханской области
Государственное автономное учреждение Астраханской области
«Центр зимних видов спорта»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фигурное катание» (базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст занимающихся: 8 до 17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 126

Разработчик: Морковкина Елена Александровна
ведущий менеджер отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий

АСТРАХАНЬ
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность, актуальность и уровень программы ……...…….3

1.2 Нормативно-правовое обеспечение ……...……...4

1.3 Цели и задачи программы …….……4

1.4 Формы и режим тренировочного занятия. Сроки реализации программы ……..5

1.5 Ожидаемые результаты. Формы подведения итогов реализации программы ….6

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

2.1 Содержание программы…...…….……...……..….....…..8

2.2 Учебный план тренировочных занятий занимающихся на базовом уровне ……9

2.3 Система контроля и зачетные требования ..…….…..12

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Методическое обеспечение …….13

3.2 План-конспект тренировочного занятия ……..…….15

3.3 Материально-технические условия реализации программы ……...17

3.4 Требования к специальной одежде ……....….……...19

3.5 Инструкция по обеспечению безопасности во время тренировочного занятия.19

3.6 Учебно-информационное обеспечение ….…….…..……..19

ПРИЛОЖЕНИЕ 1…… ……20

ПРИЛОЖЕНИЕ 2…… ……20

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта и относится к наиболее любимым видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку.

Одиночное катание имеет цель продемонстрировать технику движения на льду с одновременным исполнением различных комбинаций базовых элементов, таких как- прыжки, шаги, спирали и вращение. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них. Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодоление боязни выступать перед многочисленной аудиторией – ценные качества, хорошо развиваемые фигурным катанием.

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапным торможением и ускорением, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела. Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые в фигурном катании.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко.

Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

1.1. Направленность, актуальность и уровень программы

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Фигурное катание» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Деятельность в рамках дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Фигурное катание» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей занимающихся, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание условий для получения знаний, умений, навыков для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки (Таблица 1).

Таблица 1

Этап подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)
Базовый уровень	1	8	12-18

1.2. Нормативно-правовое обеспечение

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 01.01.2025 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 08.01.2025 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
-Устав ГАУ АО «Центр зимних видов спорта».

Общеразвивающая программа является нормативным локальным актом, регламентирующим занятия в группах на ознакомительном уровне подготовки в ГАУ АО «Центр зимних видов спорта» (далее-Учреждение).

1.3. Цели и задачи программы

Целью реализации программы – создание условий для удовлетворения потребности занимающихся через занятия фигурным катанием, воспитанием потребности в здоровом образе жизни, содействие развития основных физических качеств на этой основе становления навыков скольжения.

Актуальность данной программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у занимающихся фигурным катанием осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья.

Основными задачами реализации программы являются:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма занимающихся.
- Формирование стойкого интереса к занятию фигурным катанием на коньках и спортом вообще.
- Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.

- Воспитание трудолюбия.
- Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости).
- Отбор перспективных занимающихся, для дальнейших занятий фигурным катанием.

В группах базового уровня подготовка занимающихся осуществляется через расширение двигательных возможностей и компенсацию двигательной активности. Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, гибкость, координация движений, специальные силовые др.) является одной из основных задач данного этапа.

1.4. Формы и режим тренировочного занятия. Сроки реализации программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

Режим тренировочных занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора ГАУ АО «Центр зимних видов спорта» по представлению работника осуществляющего реализацию программы с учетом создания благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Тренировочные занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 астрономический час.

Продолжительность астрономического часа – 60 минут.

Рекомендуемый режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Тренировочный процесс осуществляется с учетом **годового учебного плана** (Приложение 1) и длится не более 42 недель. В данной Программе рекомендовано 42 недели.

На **базовом уровне** реализации общеразвивающей программы осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техниками фигурного катания.

При проведении тренировочных занятий должны соблюдаться требования по медицинскому контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Оптимальные и рекомендуемые объемы учебной нагрузки даны в Таблице 2.

Нормативы объема тренировочной нагрузки

Таблица 2

Год подготовки	Возраст занимающегося	
	8-17 лет (1 год)	
	Оптимальный	Рекомендуемый
Количество часов в неделю	2	3
Количество занятий в неделю	2	3
Общее количество часов в год	84	126
Количество занятий в год	84	126

Общее количество часов рекомендованных по Программе 126 часов. Общеразвивающая программа рассчитана на возраст 8-17 лет.

На базовом уровне общеразвивающей программы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий фигурным катанием в возрасте от 8 до 17 лет (включительно). Возраст занимающихся определяется годом рождения. Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности занимающихся. Разница в возрасте занимающихся не более 2-х лет в одной группе.

Порядок приема, зачисления и отчисления занимающихся определен приказом. Группы занимающихся набираются после ознакомительного уровня или по контрольно-испытательным нормативам общей физической подготовки.

1.5. Ожидаемые результаты. Формы подведения итогов реализации программы

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения занимающимися всех компонентов тренировочного процесса, а также обеспечивают формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;

- умение добросовестно выполнять задания инструктора по физической культуре и спорту;

- осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений.

Результат работы в данной тренировочной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением тренировочных занятий, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения занимающихся всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия на тренировочных занятиях;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания инструктора по физической культуре, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Обучающая задача по результатам программы обуславливается освоением:

-ходьбы в полуприседе;

- ходьбы на зубцах;

- скольжение на двух ногах;

- стартовые движения и скольжение со старта;

- разнообразные остановки;

- фонарики, змейки;

- скольжение вперед и назад;

- скольжение «елочкой»;

- скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;

- перетяжки вперед и назад;

- смена направления скольжения;

- смена фронта скольжения;

- поворотные элементы: тройки, многократные тройки;

- спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода;
- вращения на двух ногах в приседе;
- циркули вперед и назад;
- волчок;
- элементы с без опорной фазы: подскоки, подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
- прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;
- прыжки «перекидной»;
- «сальхов»;
- «тулуп»;
- «риттбергер» в один оборот.

Формы и способы проверки результатов освоения программы:

Контроль занимающихся осуществляется с целью выявления динамики физического развития, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) тренировочные занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Контроль за наличием медицинского допуска до тренировочного занятий, соблюдением режима тренировочного занятия, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава занимающихся;

-динамика индивидуальных показателей в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой.

Допустимой формой фиксации результатов может являться фотоотчет. После прохождения выдается удостоверение по дополнительной общеразвивающей программе «Фигурное катание» об освоении базового уровня.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

При составлении учебного плана Учреждение исходило из специфики фигурного катания, возрастных особенностей занимающихся, основополагающих положений теории и методики фигурного катания.

Учебный план составлен на 42 недели из расчета недельного режима тренировочной деятельности для занимающихся непосредственно в условиях Учреждения, включает в себя 8 недель каникулярного периода. Распределение времени тренировочных занятий происходит в соответствии с конкретными задачами дополнительной общеразвивающей программы (Таблица 3).

2.2. Учебный план тренировочных занятий занимающихся на базовом уровне

Таблица 3

Название раздела подготовки	Всего часов за год
1 Теоретическая подготовка (самостоятельное изучение литературы, просмотра видеофильмов)	5
2 Общая физическая подготовка	20
3 Специальная физическая подготовка	94
4 Специальная техническая подготовка	4
5 Контрольно-переводные мероприятия	Вне сетки часов
6 Выступления	3
7 Медицинское обследование (количество в год)	Наличие справок
Всего часов	126

План-график распределения программного материала для базового уровня общеразвивающей программы на год представлен в Приложении №1 «План график».

Учебный план составлен с учетом требований СанПин.

Теоретическая подготовка состоит из рекомендаций просмотра фильмов об известных спортсменах, их обсуждение в форме бесед, органически связанной с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки как элемент практических знаний.

Теоретическая подготовка в группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота зависит от возраста занимающихся. Некоторые темы требует неоднократного повторения, например: меры предотвращения травматизма, оказание первой медицинской помощи и так далее. В процессе проведения теоретических занятий рекомендуется для самостоятельного изучения литература с основами вида спорта фигурное катание, история развития вида спорта и т.п.

При проведении теоретических бесед воспитывается чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм занимающегося с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма занимающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

- повышение уровня волевой подготовленности занимающихся, путем преодоления дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- упражнения на расслабление.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.)

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д., акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой.

Специальная физическая подготовка. *Зал хореографии.* Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге- поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; с поворотами туловища, танцевальные шаги.

Позы: ласточка, пистолетик и др. повороты на ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого сустава.

Упражнения для выработки навыков вращения: простые повороты во вращении по диагонали в обе стороны; упражнения для развития прыгучести, укрепления развития подвижности голеностопных суставов; упражнения для развития прыгучести, укрепления развития подвижности голеностопных суставов; упражнения в приседе на одной ноге с различными положением рук, вставание из положения пистолетик, прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полуприседа.

Прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135 градусов в обе стороны, упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках, простые упражнения на скамейке, упражнения на скакалке.

Хореографическая подготовка. Зал хореографии. Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения, танцевальные движения.

Специальная техническая подготовка. *Ледовый каток.* Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них: полуприседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; полуприседы и приседы; ходьба приставным шагом; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжения со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение елочкой; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена

направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращение на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы без опорной фазы: подскоки, перепрыгивания через припятствия, спрыгивание на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом 0.5., 1.0. оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттберг» в один оборот.

Самостоятельная работа. В фигурном катании, как индивидуальном виде спорта, одним из важнейших компонентом тренировочного процесса является ведение спортивного дневника, в который заносятся результаты тренировочных занятий, соревнований, состояния здоровья. Опираясь на скопленные объективные данные, можно анализировать данные, сравнивать с прогрессом занимающегося или с неудачами, анализировать просчеты, искать пути к успеху.

Самостоятельная работа контролируется инструктором по физической культуре и спорту, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы и заключается в ведении спортивного дневника, в выполнении индивидуального задания, с последующим контролем. Посещение спортивных мероприятий, инструкторская, судейская практика, конкурсы рисунков, творческих работ.

2.3. Система контроля и зачетные требования

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- Челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

-Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место.

- Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

- Ходьба по скамейке: пройти по перевёрнутой скамейке не падая.

- Скручивание корпуса: Стоя спиной к стене на расстоянии шага от неё, выполняется поворот к стене с касанием её двумя руками.

- Наклон на скамейке (на степе): Наклон выполняется на краю скамейки, с прямыми ногами, максимально низко наклониться, выполнить две попытки, записать лучший результат:

- Выворотность стоп: I хореографическая позиция.

Для завершения освоения Программы ознакомительного уровня, занимающийся должен сдать контрольно-испытательное тестирование (Таблица 4).

Контрольные нормативы и их оценка для базового уровня

Таблица № 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			11,5	12,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	2
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			25	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее	
			60	50
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			20	15

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Методическое обеспечение

Таблица 5

№п/п	Темы	Формы занятий	Приемы и методы организации тренировочного процесса	Техническое оснащение	Дидактический и методический материалы
1	Теоретическая подготовка	Беседа	Объяснительно-иллюстрационный метод. Просмотр видеозаписей соревнований, показательных выступлений	1. Скакалки – 20 шт. 2.Гимнастические коврики – 15 шт. 3. Коньки фигурные – 10 пар. 4. Стойки – 10	Учебные методические пособия, Учебно-методическая литература, специал

				шт. 5. Фишки – 15 шт.	ьная литература
2	Общая физическая подготовка	Тренировочное мероприятие	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	6. Секундомеры – 2 шт. 7. Свистки – 4 шт. 8. Магнитофон – 1 шт.	Учебные методические пособия, Учебно-методическая литература, специальная литература
3	Специальная физическая подготовка	Тренировочное занятие	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.		Учебные методические пособия, Учебно-методическая литература, специальная литература
4	Хореографическая подготовка	Тренировочное занятие. Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.			Учебные методические пособия, Учебно-методическая литература, специальная литература
5	Специально техническая подготовка	Тренировочное занятие.	Вводные, систематизирующие		Учебные методические

			и комплексные упражнения		пособия, Учебно-методическая литература, специальная литература
6	Итоговая аттестация	Тестирование	Повторение и закрепление знаний, умений и навыков		-протоколы контрольной аттестации

3.2. План-конспект тренировочного занятия

В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся, поэтому построение тренировочного процесса носит весьма условный характер. Основной объем часов включает общую физическую и техническую подготовку, в период активного отдыха во время отпуска сотрудника реализующего программу, включающий самостоятельную работу по ранее выданному заданию.

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру:

- подготовительную;
- основную;
- заключительную части.

В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств занимающихся.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния занимающегося.

При проведении комплексных тренировочных занятий в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма занимающихся к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Должно проводиться наблюдение за занимающимися, контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности их к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Для тестирования уровня подготовленности занимающихся, используются контрольно-испытательные тесты для групп базового уровня. Ниже приводится вариант построения недельного цикла занятий для групп, занимающихся по программе, модель отдельного занятия (Таблица 6).

Тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю (1 — ледовый каток, 1- зал). Продолжительность одного занятия 1 астрономический час– 60 минут.

Примерное тренировочное занятие

Таблица 6

№	Содержание тренировочного занятия	Время
1.	Подготовительная часть в зале: 1. Упражнения на внимание 2. Строевые и порядковые упражнения Основная часть. Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены) Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полу-пальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы. Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой ноге; то же с поворотами туловища. Позы: «ласточка», «пистолетик» Заключительная часть в зале: Игра «Охотники и утки». Основная часть: на резиновой дорожке у льда. Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах ходьба вперед и назад; «Пружинка» (полуприседания); «Поза фигуриста»; имитация «елочка» вперед и назад. На льду. Ходьба на льду при помощи стула; ходьба по льду, держась за бортик; приседания на льду; ходьба по кругу; падение «рыбкой». Произвольные движения на льду. Заключительная часть. 1. Беседа. Подведение итогов занятия и задание на дом.	5 15 5 15 5
2.	Подготовительная часть в зале. Построение, перестроение, повороты направо, налево, кругом. Основная часть. Ходьба в колонне со сменой темпа и направления. Бег в колонне, змейкой, с переменой темпа и направления движения. Прыжок вверх и с поворотами вправо и влево. Прыжок в длину с места. Прыжок в глубину лицом вперед, спиной вперед. Прыжки через скамейку; ползание.	10 10 5

	Заключительная часть в зале. Упражнения на растяжение. Игра «Инопланетяне». Основная часть. На резиновой дорожке у льда. Ходьба по резиновой дорожке различными способами с различными положениями рук; поза фигуриста. На льду. Выход на лед с помощью родителей; ходьба у бортика, держась одной рукой; поза фигуриста; присесть и вернуться в исходное положение. Заключительная часть на льду. Произвольные движения на коньках. Подведение итогов занятия. Задание на дом.	15 5
3.	Подготовительная часть в зале. Построение, перестроение. Повороты направо, налево, кругом. Гимнастический шаг. Основная часть. Группировка сидя, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики с пола; Упражнения со скакалкой; туры в ¼, ½, 1 оборот в обе стороны; Вращения на 1 ноге вправо, влево; Имитация скользящих шагов («ёлочка») вперед и назад; «ласточка», «цапля», «пистолет». Заключительная часть в зале. Упражнения на растяжение. Игра «Сделай фигуру». Основная часть. На льду. Ходьба по льду, держась за бортик 1 рукой. Поза фигуриста, приседания. Ходьба по кругу, остановиться и постоять на одной ноге. Падение «рыбкой». Ходьба по льду в сочетании с приседаниями. Заключительная часть на льду. Произвольные движения на коньках по площадке. Подведение итогов занятия. Задание на дом	10 10 5 5 15

3.3. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническая оснащенность – это необходимое условие успешного функционирования организации и реализации дополнительной общеразвивающей программы. Совершенствование материально-технического обеспечения организации современным спортивным оборудованием и инвентарем, информационно-техническими средствами способствует решению задач, которые стоят перед Учреждением.

Условия реализации программы

1. Теоретическая подготовка включает в себя самостоятельную работу занимающихся по заданному плану инструктора по физической культуре и спорта.

2. Общая физическая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м^2 и малый зал площадью 79 м$^{2.}$, ледовый каток 60×30 м.

3. Специальная физическая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м^2 и малый зал площадью 79 м$^{2.}$, ледовый каток 60×30 м.

4. Игровая подготовка – Специальная физическая подготовка – Залы хореографии: большой зал площадью 295м^2 и малый зал площадью 79 м$^{2.}$, ледовый каток 60×30 м.

В составе спорт сооружений с ледовыми аренами, площадками, полями предусматриваются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения тренировочных занятий

Таблица 7

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица Измерения	Количество изделий
1	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	Комплект	5
2	Зеркало настенное (12 х 2 м)	Комплект	1
3	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	Штук	2
4	Мат гимнастический	Штук	10
5	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	Комплект	2
6	Инвентарь для заливки и уборки льда	Комплект	2
7	Лонжа переносная	Штук	1
8	Лонжа стационарная	Штук	1
9	Мини батут	Штук	10
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Перекладина гимнастическая	Штук	1
12	Полусфера гимнастическая	Штук	6
13	Скакалка гимнастическая	Штук	20
14	Скамейка гимнастическая	Штук	5
15	Станок для заточки коньков	Штук	1
16	Станок хореографический	комплект	1
17	Стенка гимнастическая	Штук	4
18	Степ для фитнеса	Штук	10
19	Стойки для приседания со штангой	Штук	1

20	Фишки для разметки площадки	Штук	40
21	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
22	Эспандер	Штук	4
23	Музыкальный центр (переносной)	Штук	1

3.4. Требования к специальной одежде

Экипировка по виду спорта «Фигурное катание».

Ботинки для фигурного катания, костюм для соревнований, костюм спортивный тренировочный, лезвия для фигурного катания, наколенники, налокотники, футболка спортивная, чехол для коньков, шорты защитные.

3.5. Инструкция по обеспечению безопасности во время тренировочных занятий

Занимающийся в Учреждении обязан ознакомиться и следовать инструкциям по технике безопасности на тренировочных занятиях в рамках дополнительной общеразвивающей программы «Фигурное катание» на ледовом катке и в зале хореографии, согласно Приложению №2 настоящей Программы.

3.6. Учебно-информационное обеспечение

1 Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М.: 1994.

2 Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников. Методические рекомендации. Челябинск, 1989.

3 Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию. - Методическое письмо, М.: ВНИИФЕ, 1969.

4 Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.

5 Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. - Автореф. канд. дисс. Омск: 1984.

6 Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами - М.: 1994.

7 Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. - Минск: 1986.

8 Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. / Мишин А.Н. М.: ФиС, 1976.

9 Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-пресс», 2000

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Интернет-клуб «Фигурное катание» [Электронный ресурс]: офиц. сайт. URL: http://www.tulup.ru/.

2. Проект о фигурном катании [Электронный ресурс]: URL: http://www.fskate.ru/.

3. Проект «ФизкультУРА» [Электронный ресурс]: URL: http://www.fikultura.ru/sci/figure_skating/.

4. Федерация фигурного катания на коньках России [Электронный ресурс]: офиц. сайт. URL: http://fsrussia.ru.

Приложение 1

Разделы подготтовки(предметная область	Кол-во часов	Месяцы											
		Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт	Нояб.	Дек.
1.Теория и методика ФК и спорта	5			1					1		1		1
2. Практика													
Общая физическая подготовка	20	2	3	3	3	3			3	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	94	4	9	9	9	8			8	8	8	8	8
Техничкеская подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Тактическая подготовка													
Игровая Подвижные игры	4		1			1			1			1	
Соревновательная(игры)	3		1			1						1	
Контрольные тесты	1												1
Медицинское обследование	Наличие медицинских справок												
Всего часов	126	7	15	14	13	15			14	11	12	13	13
Самостоятельная работа	В каникулярное время вне сетки часов												

Приложение 2

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ» В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

Настоящая инструкция разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 08.01.2025 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 01.01.2025 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 30.01.2023 № 129;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Правительства РФ от 30.01.2023 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг»;
- Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом, утвержденные приказом КФК РФ от 01.04.1993 № 44.

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при занятиях по дополнительной общеразвивающей программе «Фигурное катание» в зале хореографии (далее-инструкция), устанавливает меры безопасности, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения тренировочных занятий. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся в зале хореографии.

1.2. Изучение вопросов безопасности организуется и проводится с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

1.3. К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Инструктаж проводит инструктор по спорту или инструктор по физической культуре отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий (далее-инструктор). Знакомство занимающихся с правилами безопасности в виде инструктажа проводится перед каждым занятием в устной форме, а с регистрацией в журнале установленной формы один раз в полугодие.

1.4. Во время посещения зала хореографии на занимающихся могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования и инвентаря;
- повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- повышенный уровень шума;
- неисправное оборудование и инвентарь;
- падающие спортивные снаряды и оборудование;
- высокие физические нагрузки;
- эмоциональные перегрузки;
- методические ошибки при выполнении заданий;
- несоответствие спортивной экипировки;
- скрытые болезненные состояния.

1.5. Занимающимся запрещается посещать тренировочные занятия в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

1.6. Необходимо иметь сменную специальную обувь и одежду, предназначенную для тренировочного процесса.

1.7. Необходимо соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

1.8. Запрещается заносить в зал хореографии предметы, не предназначенные для тренировочного занятия.

1.9. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом инструктора по физической культуре и спорту.

1.10. Занимающиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в зале, выполнять распоряжения администрации, инструктора по физической культуре и спорту и медицинского персонала.

1.11. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочного занятия до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Перед началом тренировочных занятий занимающиеся обязаны:

2.1. Переодеваться в спортивную одежду в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, кольца, браслеты и т.п.).

2.2. Не заходить в зал хореографии без разрешения инструктора по физической культуре и спорту, не выполнять упражнения самостоятельно.

2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, заходить в зал хореографии.

2.4. Не включать самостоятельно электроосвещение.

2.5. Не открывать дверь для проветривания без указания инструктора по физической культуре и спорту.

2.6. Не передвигать спортивный инвентарь без указания инструктора по физической культуре и спорту.

2.7. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на тренировочном занятии.

III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1. Не приступать к выполнению упражнений на тренировочном занятии без команды инструктора по физической культуре и спорту .

3.2. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

3.3. Брать спортивный инвентарь с разрешения инструктора по физической культуре и спорту и использовать оборудование по его назначению.

3.4. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

3.5. При перемещении по залу избегать столкновений.

3.6. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием инструктора по физической культуре и спорту.

3.7. Соблюдать дисциплину и порядок на тренировочном занятии.

3.8. Не покидать место проведения занятий без разрешения инструктора по физической культуре и спорту .

3.9. Перед выполнением упражнений, необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к спортивному инвентарю занимающихся.

IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

4.1. Выходить из спортзала по команде инструктора по физической культуре и спорту спокойно, не торопясь.

4.2. Умыться и вымыть руки с мылом.

4.3. Снять спортивную форму, обувь и использовать её только для тренировочных занятий.

4.4. Все недостатки замеченные, во время тренировочного занятия, сообщить инструктору по физической культуре и спорту.

V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

5.1. При плохом самочувствии прекратить тренировочное занятие и сообщить об этом инструктору по физической культуре и спорту.

5.2. В случае травматизма незамедлительно сообщить инструктору по физической культуре и спорту для оказания первой помощи и вызова медицинского персонала.

5.3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, немедленно сообщить непосредственно инструктору (администрации), как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации, в дальнейшем выполнять указания инструктора (администрации).

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ» НА ЛЕДОВОМ КАТКЕ

Настоящая инструкция разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 08.01.2025 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 01.01.2025 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 30.01.2023 № 129;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Правительства РФ от 30.01.2023 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг»;
- Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом, утвержденные приказом КФК РФ от 01.04.1993 № 44.

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ

1.1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при занятиях по дополнительной общеразвивающей программе «Фигурное катание» на ледовом катке (далее- инструкция), устанавливает меры безопасности при занятии на ледовом катке, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер

обеспечения безопасности проведения занятий. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся на ледовом катке

1.2. Изучение вопросов безопасности организуется и проводится с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

1.3. К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Инструктаж проводит инструктор по спорту или инструктор по физической культуре отдела организации физкультурных и спортивных мероприятий (далее-инструктор). Знакомство занимающихся с правилами безопасности в виде инструктажа проводится перед каждым занятием в устной форме, а с регистрацией в журнале установленной формы один раз в полугодие.

1.4. Во время тренировочного занятия, возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду (повреждение головы, туловища, нижних и верхних конечностей и костей рук, растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого суставов и туловища, повреждение лица и челюсти);
- выполнение упражнений без разминки;
-обморожение или переохлаждение;
-потертости от коньков.
- высокие физические нагрузки;
- эмоциональные перегрузки;
- методические ошибки при выполнении заданий;
- несоответствие спортивной экипировки;
- скрытые болезненные состояния.

1.5. Занимающимся запрещается посещать занятия в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

1.6. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом инструктора.

1.7. Занимающиеся должны выходить на лед исключительно на коньках, а также в специальной для занятий защитной теплой спортивной одежде.

1.8. Занимающимся запрещается выходить на лед без инструктора по физической культуре и спорту.

1.9. Занимающиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину на льду, выполнять распоряжения администрации, инструктора по физической культуре и спорту, медицинского персонала.

1.10. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной

инструкции по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочного занятия до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

II. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Перед началом занятий занимающиеся обязаны:

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

2.2. Снять все предметы, представляющие опасность (часы, цепочки и т.п.).

2.3. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки, до начала тренировочного занятия.

2.4. Провести разминку.

III. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания инструктора по физической культуре и спорту, без его разрешения запрещается заходить и уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.3. При падении во избежание получения травмы необходимо сгруппироваться.

3.4. Во время тренировочного занятия запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Постоянно использовать приемы самостраховки при разучивании специальных упражнений.

IV. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

4.1. Провести заключительную гимнастику (спокойное катание, упражнения на расслабление).

4.2. Организованно уйти с площадки.

4.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

4.4. Проверить исправность формы, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, просушить волосы.

V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

5.1. Требование безопасности во время нештатных и экстренных ситуациях таких как:

- Отключение электроэнергии;

- Прорывы водопровода и канализации;
- Прорыв тепловых линий;
- Утечка газа;
- Пожары;
- Выход из строя оргтехники, систем вентиляции и климатического оборудования;
- Природные катаклизмы;
- Пикетирование и забастовки;
- Террористические акты или их угроза;
- Гражданские беспорядки;
- Локальные конфликты.

5.2. В случае возникновения нештатной и экстренной ситуации занимающийся обязан немедленно сообщить непосредственно инструктору по физической культуре и спорту, администрации, как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации, в дальнейшем выполнять указания инструктора по физической культуре и спорту или администрации.

5.3. При плохом самочувствии прекратить кататься и сообщить об этом инструктору по физической культуре и спорту.

5.4. В случае травматизма незамедлительно сообщить инструктору по физической культуре и спорту для оказания первой помощи и вызова медицинского персонала.

5.5. При обнаружении подозрительных предметов необходимо незамедлительно сообщить об этом инструктору по физической культуре и спорту, администратору или охране.