

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАУ ДО «СПШ № 2»

М.В. Одегов

« 31 » августа 2026 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом

Протокол № 6 от 28 августа 2026 г.

ЮНЫЙ ФИГУРИСТ

Дополнительная общеразвивающая программа

Возраст учащихся – 4-6 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчики:

тренеры-преподаватели

Потапова Наталия Андреевна,

Лобова Кристина Евгеньевна

Новоуральск
2024

О Г Л А В Л Е Н И Е

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
Учебный план	7
Содержание учебного плана	8
Теоретическая подготовка	8
Общая физическая подготовка	8
Специальная физическая подготовка	9
Хореографическая подготовка	9
Техническая (ледовая) подготовка	10
Итоговая и промежуточная аттестация	12
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	13
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ	17
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный фигурист» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Фигурное катание» (Москва, 2009 г.), Устава МАУ ДО «СШ № 2».

Актуальность и отличительная особенность программы определяется ее предназначением для обучения фигурному катанию на коньках детей в возрасте 4-6 лет в спортивно-оздоровительных группах.

Занятия фигурным катанием на коньках развивают координацию, учат владеть своим телом, способствуют формированию «школы движений». При грамотном педагогическом руководстве занятия фигурным катанием на коньках благотворно сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на выработке правильной осанки, что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить дефекты осанки значительно труднее.

На занятиях в спортивно оздоровительных группах широко применяются средства общей и специальной физической подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

Программа обеспечивает преемственность задач, средств и методов тренировки детей. Учащиеся, закончившие обучение по программе, могут быть зачислены в группы отделения фигурного катания для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа адресована детям 4-6 лет.

На пятом году жизни интенсивно продолжается созревание организма ребенка. Дети этого возраста способны выдерживать физическую нагрузку до 20 минут, выполнение циклических упражнений в умеренном и спокойном темпе до 10-12 минут, интенсивные упражнения (бег на скорость, прыжки, удержание заданной позы) могут длиться 5-15 секунд с интервалами отдыха до 2-3 минут. Продолжает совершенствоваться нервная система, в пять лет ребенок обладает значительным запасом двигательных навыков и умений, способен тщательно контролировать движения частей тела, движения постепенно становятся преднамеренными. Иннервационный аппарат скелетных мышц еще активно созревает.

В развитии восприятия значительно улучшается способность координации зрительных, слуховых, осязательных процессов. К 5 годам дети хорошо

различают наклонные, вертикальные и горизонтальные линии, способны сравнивать образцы, эталоны разных видов деятельности, в том числе техники физических упражнений.

Возраст 4-6 лет рассматривается как сенситивный в развитии памяти и произвольного поведения человека, поэтому дети способны запоминать правила подвижных игр (2-4) и руководствоваться ими. У детей освоены основы речевой деятельности, они начинают понимать и пользоваться скрытым и переносным смыслом сказанного, осваивать элементы абстрактного мышления.

На шестом году жизни ребенка активно продолжается развитие двигательной функции, появляется способность к выполнению тонких и точных движений. Возрастные перестройки координации в перекрестных движениях затрагивают главным образом верхние конечности, развитие пространственной ориентировки связано с повышением проприоцептивной чувствительности, дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, поэтому им становятся доступными более сложные по технике движения. Заметно улучшается функция равновесия. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но достаточно слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти.

Развитие психических процессов обеспечивает возможность выполнять контроль и оценку, как собственных движений, так и движений других детей, уровень развития аналитико-синтетической деятельности позволяет ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, прогнозировать свои практические и игровые действия. На шестом году жизни ребенок может самостоятельно без помощи взрослого играть в подвижные и спортивные игры, заниматься, выполняя правила безопасности жизнедеятельности.

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Основные жизнеобеспечивающие системы организма начинают по мере созревания работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими энергозатратами. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция, что создает необходимые предпосылки для обучения детей сложным координированным движениям, сложным знаниям и умениям для формирования вариативных способов познавательной деятельности. Значительно увеличивается физическая и умственная работоспособность детей, к семи годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25-30 минут. Кроме того, в этом возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполнения ими двигательных заданий и связанная с ней направленность на усвоение новых знаний и умений.

Основой комплектования спортивно-оздоровительных групп является возраст ребенка и отсутствие врачебных противопоказаний к спортивным занятиям. Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы – 12-15 человек,

минимальная наполняемость – 10 занимающихся, максимальное число детей, одновременно находящихся в группе (с учетом резервного состава) – 30 человек.

Режим занятий определяется в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 года № 19. Занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта для детей до 8 лет рекомендуются 2-3 раза в неделю, 1 раз в день продолжительностью до 45 минут. Спортивная школа организует занятия в течение учебного года продолжительностью 40 недель. Для детей 4-5-ти лет планируется недельная нагрузка в объеме часов, общий объем работы составляет 80 часов в год, для детей 5-6-ти лет – 3 часа в неделю и 120 часов в год.

Срок освоения программы – 1 год.

Материал, составляющий содержание программы, дифференцирован в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. Стартовый уровень минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.
2. Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, некоторую сложность предлагаемого для освоения содержания программы.
3. Продвинутый уровень предполагает углубленное изучение материала, освоение более сложных упражнений.

Каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом возрастных особенностей и индивидуальных двигательных возможностей детей. Мы не ставим своей целью достижение высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Задача в том, чтобы помочь детям проявить свои потенциальные возможности, способности, данные им от рождения.

Форма обучения – очная. На занятиях используются фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая формы организации обучения. Основным видом занятий – практическое занятие. Основными формами организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия с группой, индивидуальные тренировочные занятия, самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Формами подведения результатов являются контрольные испытания (тестирование) и открытое занятие или мероприятие (праздник).

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью занятий на спортивно-оздоровительном этапе является разносторонняя двигательная подготовка и на ее основе обучение навыкам скольжения.

Основными задачами работы являются:

обучающие:

- формирование разнообразных двигательных умений и навыков;
- обучение навыкам скольжения на льду, простейшим элементам фигурного катания на коньках;
- ознакомление с основами гигиены и самоконтроля;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Развивающие:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- развитие основных двигательных способностей и физических качеств.

Воспитательные:

- содействие эстетическому воспитанию занимающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям и желания заниматься фигурным катанием на коньках и спортом вообще.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы «Юный фигурист»

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов						Формы контроля
		4-5 лет, 5-6 лет			6-7 лет			
		всего	практика	теория	всего	практика	теория	
1.	Теоретическая подготовка							Беседы
1.1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	*		*	*		*	Беседы
1.2	История и развитие фигурного катания на коньках	*		*	*		*	Беседы
1.3	Сведения о строении и функциях организма человека	*		*	*		*	Беседы
1.4	Гигиенические знания, умения, навыки	*		*	*		*	Беседы
1.5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	*		*	*		*	Беседы
1.6	Предупреждение спортивного травматизма	*	*	*	*	*	*	Опрос
1.7	Терминология фигурного катания (название элементов)	*	*	*	*	*	*	Опрос
1.8	Места занятий, оборудование и инвентарь	*	*	*	*	*	*	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	34	34	*	52	52	*	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	10	10	*	15	15	*	Анализ выполнения движений
4.	Хореографическая подготовка	18	18	*	27	27	*	
5.	Техническая (ледовая) подготовка	16	16	*	24	24	*	Открытое занятие
6.	Итоговая и промежуточная аттестация	2	2	*	2	2	*	Тестирование
Всего часов:		80	80		120	120		
Объем работы за год (недель)		40			40			
Количество часов в неделю		2			3			

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе, в паузах отдыха.

Теория должна быть органически связана с физической, технической, подготовкой, воспитанием морально-волевых качеств как элемент практических занятий, иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретический материал распределяется на весь период обучения. Темы требуют неоднократного повторения, излагается материал в доступной для детей форме с учетом возраста занимающихся и, в зависимости от конкретных условий работы, может корректироваться. Полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

2. Общая физическая подготовка

Средствами для гармоничного развития основных мышечных групп являются:

- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- элементы легкой атлетики:

беговые упражнения выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м), с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции; прыжки в длину, высоту, метание;

- элементы гимнастики (спортивной и художественной);
- подвижные игры;
- плавание;
- элементы спортивных игр.

Упражнения для развития физических качеств:

- **ловкость:** акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры и эстафеты;

- **координация:** разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед, подвижные игры и эстафеты;

- **равновесие:** упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре с движениями рук);

- **быстрота:** выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м из различных исходных и стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- **сила и скоростно-силовые качества:** прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком); прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну ногу и т.д.), прыжки в длину, тройной прыжок с места (разбега), многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- **гибкость:** маховые; движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте, подвижные и игры с использованием статических поз.

3. Специальная физическая подготовка

Средствами специальной (внеледовой) подготовки на спортивно-оздоровительном этапе служат: общеразвивающие упражнения; акробатические, гимнастические упражнения и т.п.

Сначала необходимо научить детей выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Необходимо широко использовать имитационные упражнения (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; повороты стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнение полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

4. Хореографическая подготовка

В процессе хореографической подготовки дети учатся определять средства музыкальной выразительности; выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств в фигурном катании на коньках; приобретают навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации; готовятся к публичным выступлениям.

Для этого применяются разнообразные упражнения на согласование музыки и движения: ритмические упражнения с хлопками, общеразвивающие упражнения под музыку; танцевальные движения (поклон (мальчики) и реверанс (девочки), танцевальные шаги, элементы народных и современных танцев); упражнения классического эксерсиса (позиции ног и рук, полуприседания и приседания,

поднимание ноги и махи, прыжки, равновесия, повороты), комбинации из разученных упражнений; ритмическая гимнастика.

5. Техническая (ледовая) подготовка

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

Стартовый уровень:

- падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;
- падать, садиться и подниматься на льду;
- ходьба на месте;
- ходьба с продвижением 8-10 шагов;
- чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;
- глубокий присед на месте;
- чередование ходьбы с длительным скольжением;
- передвижение с приседами;
- фонарики 1 вперед - 1 назад;
- фонарики вперед 2-3 подряд;
- подскок на двух ногах с места;
- змейка вперед и назад: 4-6-8 подряд;
- скольжение вперед 8-10 шагов;
- скольжение вперед на одной ноге (правой и левой);
- фонарики вперед, назад 4-6-8 подряд;
- поворот на двух ногах вперед-назад на месте;
- остановка плугом с продвижением;
- слалом вперед;
- основной шаг вперед (отталкивание ребром);
- змейка вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- змейка назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);
- скольжение назад на одной ноге - на правой и на левой (дистанция - рост фигуриста);
- вращение на двух ногах: 2 оборота;
- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);
- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);
- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;
- троечный поворот вперед-наружу с места с обеих ног;
- дуга назад-наружу на правой и на левой ноге (дистанция - 2 роста фигуриста);
- дуга назад-внутри на правой и на левой ноге (дистанция - 2 роста фигуриста);
- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног.

Базовый уровень:

- вращение на одной ноге: 3 оборота;
- Т-остановка наружу ребром с обеих ног;
- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны;
- троечный поворот вперед-внутри на правой и левой;
- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах: по часовой и против часовой стрелки;
- хоккейный тормоз правой или левой ногой;
- подскок козлик;
- спираль вперед на правой и левой ноге;
- выпад вперед на правой и левой ноге;
- открытый моухок вперед-внутри с места с правой и левой ноги;
- передвижение по кругу ходом назад-наружу и вперед-наружу с левой и правой ноги;
- балетный прыжок с правой или левой ноги (это прыжок в 0,5 оборота, выполняется с ходу назад-наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец с выездом на ход вперед-внутри на другую ногу).

Продвинутый уровень:

- беговые шаги назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки;
- вращение винт - модификация для начинающих;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед-наружу в обе стороны;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед-внутри в обе стороны;
- перекидной прыжок с места;
- прыжок «мазурка» с правой и левой ноги (выполняется в 0,5 оборота с хода назад-наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед-наружу). Пример, исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед-наружу;
- комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед-внутри, скрещивание сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед-внутри; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- циркуль вперед-внутри с правой и левой ноги;
- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);
- дуги вперед-наружу и вперед-внутри: 4-6 подряд;
- вращение винт с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);
- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;
- полуплип;
- многократные тройки назад-наружу с левой и правой ноги;
- дуги назад-наружу и назад-внутри: 4-6 раз;
- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;
- спирали вперед-наружу и вперед-внутри по часовой и против часовой стрелки на

- левой и правой ноге;
- тулуп 1 оборот;
- вальсовые тройки с левой и правой ноги;
- вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);
- шассе вперед по часовой и против часовой стрелке;
- беговые вперед и назад по восьмерке;
- сальхов 1 оборот;
- дуги вперед с махами: 4-6 раз;
- лутц 0,5 оборота;
- комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп;
- тройки назад-внутри в обе стороны;
- вращение винт назад (минимум 3 оборота);
- вальс по восьмерке;
- риттбергер 1 оборот;
- комбинация прыжков: перекидной - риттбергер 1 оборот;
- вращение в волчке (минимум 3 оборота);
- комбинация спиралей: спираль вперед-внутри; моухок вперед-внутри; спираль назад-наружу (по часовой и против часовой стрелки);
- флип 1 оборот;
- вращение либела (минимум 3 оборота);
- лутц 1 оборот;
- сальхов;
- шаг джаксон по часовой и против часовой стрелки.

6. Итоговая и промежуточная аттестация

Тестирование физической подготовленности. Контрольные упражнения: бег на 30 метров и прыжок в длину с места.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- владение первичными представлениями о здоровом образе жизни;
- умение использовать спортивные занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Познавательные:

- умение решать поставленные двигательные задачи;
- накопление необходимых знаний.

Коммуникативные:

- умение взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Личностные результаты:

- интерес к занятиям и желание заниматься фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению начальной хореографической подготовкой и начальной музыкально-двигательной подготовкой;
- приобретение уверенности в себе, проявление дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Предметные результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающийся будет знать:

- исторические сведения о возникновении и развитии фигурного катания на коньках;
- названия элементов, соответствующих уровню подготовленности учащегося;
- правила поведения и требования техники безопасности на занятиях;
- о гигиене, режиме дня, влиянии физической нагрузки на организм, самоконтроле спортсмена.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять технически правильно базовые элементы фигурного катания на коньках;
- выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Результат работы отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных показателей подготовленности обучающихся.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Ледовая арена, ледоуборочная машина (машина для заливки льда) – 2 шт., зал хореографии.

1. Скакалки – 20 шт.
2. Гимнастические коврики – 20 шт.
3. Гимнастические палки – 20 шт.
4. Лонжа переносная – 2 шт.
5. Мат гимнастический – 10 шт.
6. Скамейка гимнастическая – 5 шт.
7. Фишки – 40 шт
8. Секундомеры – 2 шт.
9. Свистки – 4 шт.
10. Мячи средний и теннисный – 10 шт.
11. Степ для фитнеса – 20 шт.
12. Полусфера гимнастическая – 6 шт.
13. Термометр – 1 шт.
14. Магнитофон – 1 шт.
15. Музыкальный центр – 1 шт.
16. Видеомагнитофон – 1 шт.
17. Видеоплеер – 1 шт.
18. Видеокамера – 1 шт.
19. Ноутбук – 1 шт.
20. Кулер – 1 шт.

Информационное обеспечение.

Для эффективной работы в современных условиях необходим доступ к сети Интернет.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт областной Федерации фигурного катания на коньках.
2. Сайт Федерации фигурного катания на коньках города Москвы.
3. Сайт Федерации фигурного катания на коньках России.

Кадровое обеспечение.

По данной программе могут работать тренеры-преподаватели с высшим или средним специальным физкультурным образованием, имеющие специализацию фигурное катание на коньках. При работе с детьми раннего возраста обязательно наличие у тренера-преподавателя квалификационной категории или специальных курсов повышения квалификации.

Методические материалы.

Таблица 1

Методическое обеспечение программы

№	Темы	Формы занятий	Приемы и методы организации тренировочного процесса	Дидактический и методический материал
1.	Теоретическая подготовка	Беседа. Конкурс.	Объяснительно-иллюстрационный метод. Просмотр видеозаписей соревнований, показательных выступлений	- Щербак А. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2002.
2.	Общая физическая подготовка	Тренировочное занятие.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	- Щербак А. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2002. - Исакова А.В., Васильева Н.В. 300 упражнений с мячом. – Омск: БОУДПО ИРОО, 2009.
3.	Специальная физическая подготовка	Тренировочное занятие.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	- Бутин И., Викулов А. Развитие физических способностей детей. – М.: Владос пресс, 2003. - Кириллова Ю. Физкультурные упражнения и подвижные игры. – С.Пб: Детство-пресс, 2005. - Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Волгоград: Изд-во Учитель, 2008.
4.	Техническая подготовка	Тренировочное занятие. Контрольные и официальные соревнования.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно повторного упражнения.	- Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках. – М.:Терра-спорт, 2000.
5.	Хореографическая подготовка	Тренировочное занятие.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	- Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-пресс, Новая школа, 1998.
6.	Итоговая и промежуточная аттестация	Зачет. Тестирование.	Повторение и закрепление знаний, умений и навыков.	Протоколы контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Методика физической подготовки фигуристов дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром внеледовых (специальные и общеподготовительные, в том числе подводящие и имитационные) и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

Определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристов-дошкольников в первые два года занятий, необходимо иметь в виду, что успешность освоения техники фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровня развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

Значительно повысить эффективность подготовки фигуристов дошкольного возраста позволяет введение в учебно-тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания, разучивается в основной части урока.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение концертмейстера, обеспечивающего взаимосвязь спортивных и танцевальных движений.

Занятие имеет общепринятую структуру. В подготовительной части учебно-тренировочного занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств. В основной части решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

При проведении комплексных учебно-тренировочных занятий в зале и на льду продолжительность подготовительной части в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки выступления на соревнованиях;
- анализа результатов контрольных испытаний по физической подготовке.

Широко используется метод опроса, который дает хорошую возможность получить информацию непосредственно от самих обучающихся – до, во время и после занятия.

Контрольные испытания проводятся в форме тестирования общей физической подготовленности детей в начале и в конце учебного года. Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2) прыжки в длину с места: выполняются толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в спортивном зале. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

Для обучающихся спортивно-оздоровительных групп условием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика результатов тестирования.

При отборе юных фигуристов для продолжения занятий по предпрофессиональной программе в каждом контрольном упражнении по физической подготовке необходимо набрать не менее 3 баллов (таблица 2). Кроме того, следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей внешнего вида, подвижности в суставах, состоянию различных систем детского организма, которые приведены в таблице 3.

Таблица 2

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Бег 30 метров, с	5	7,2	7,4
	4	7,4	7,6
	3	7,8	7,8
	2	8,0	8,0
	1	9,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	5	100	100
	4	98	99
	3	97	98
	2	96	97
	1	95	96

Таблица 3

Критерии отбора детей из групп СОГ для дальнейшего обучения

Параметры оценки	Характеристика и оценка		
	хорошо	удовлетворительно	плохо
<i>Оценка особенностей внешнего вида</i>			
Длина шеи	Нормальная	Средняя	Короткая
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
Длина ног	Длинные, нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие
Форма ног	Прямые с незначительным искривлением икр, голени	Значительное искривление голени - выступание внутренних лодыжек	Х-образные, О-образные, выступание внутренних надмыщелков бедра
Полнота ног	Ниже средней упитанность	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
Форма таза	Узкий	Средний	Широкий
<i>Подвижность в суставах</i>			
Подвижность тазобедренного сустава. Пассивный подъем - нога вперед и вывод ее в сторону	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч вперед и в сторону, но не менее чем на 100°	Нога поднимается ниже уровня 90° и отводится в сторону с напряжением
Выворотность стоп: 1 хореографическая позиция	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может поднять пальцы ног вверх	Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь
Активное скручивание корпуса, без смещения ног	Вращение вправо или влево более чем на 90°	Вращение вправо или влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
Гибкость позвоночника. Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе	Головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола	Не достает кончиками пальцев до пола
Наклон назад (стоя на прямых ногах, держась руками за опору)	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице
<i>Состояние статокинетической системы</i>			
<i>Проба Ромберга</i> Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед		Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание	Неустойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону
<i>Проба Яроцкого</i> Непрерывное вращение головой в одну сторону Темп: 2 вращения в секунду		Сохранение равновесия в течение 20 с после начала упражнения	Падение после 2-х оборотов
<i>Отолитовая реакция Вочека</i> Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся кресле, туловище наклонено вперед на 90°. Темп: 5 оборотов за 10 с, после 5 с паузы встать и выпрямиться		Сохранение равновесия, легкое покачивание	Резкое отклонение тела с вегетативным синдромом
<i>Оценка слуха</i>			
Выстукивание заданного ритма		Выстукивает правильно	Выстукивает неправильно
Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом		Ходьбой четко выражает темп музыки	Не выражает темп музыки

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках. – М.:Терра-спорт, 2000.
2. Бутин И., Викулов А. Развитие физических способностей детей. – М.: Владос пресс, 2003.
3. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. //Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. – М., 1994.
4. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: метод. рекомендации. – Челябинск, 1989.
5. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008.
6. Гришина М.В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом: Автореф. канд. дисс. – М., 1975.
7. Горбунова Г.М., Гришина М.В., Лясотович С.И. О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию: Метод. письмо. – М.: ВНИИФК, 1969.
8. Исакова А.В., Васильева Н.В. 300 упражнений с мячом. – Омск: БОУДПО ИРООО, 2009.
9. Кириллова Ю. Физкультурные упражнения и подвижные игры. – С.Пб: Детство-пресс, 2005.
10. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд. дисс. – Омск, 1984.
11. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. - М.: Гном-пресс, Новая школа, 1998.
12. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
13. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами //Система подготовки спортивного резерва. – М., 1994.
14. Примерная программа по фигурному катанию на коньках для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006. – 172 с.
15. Щербак А. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2002.
16. About Levels and Testing. /<http://www.sk8tuff.com/>
17. An Introduction to Figure Skating. /<http://www.webcom.com/dnkort>

Литература для родителей (учащихся):

1. Абсалямова, И. В. Столетняя история чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках (одиночное катание): учеб. пособие [Текст] / И.В. Абсалямова. - М.: ФОН, 1997. - 122 с.
2. Вайцеховская, Е. С. Фигурное катание. Только звезды [Текст] / Е.С. Вайцеховская. - М.: Эксмо, 2009. - 256 с.
3. Глязер, С. В. Азбука начинающего фигуриста [Текст] / С.В. Глязер - М. : Физкультура и спорт, 1969. - 103 с.
4. Краткая история фигурного катания от древних времен до Плющенко [<http://bluek.narod.ru/fskating/history2.html>] многопредметный журнал [Текст] / Электрон. журнал. - М.: Bluek, 2011. - Режим доступа: <http://bluek.narod.ru>.
5. Морель, Ф.Р. Хореография в спорте [Текст] / Ф.Р. Морель. - М.: ФИС, 1971. - 110 с.
6. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках [Текст] / И.М. Медведев. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 223 с.
7. Мишин, А. Н. Фигурное катание для всех [Текст] / А.Н. Мишин. - Ленинград: Леон, 1976. - 207 с.
8. Мишин, Б. З. Отечественная история фигурного катания на коньках [Текст] / А.Н. Мишин, К.З. Гуляев, Ю.В. Якимчук. - М.: Олимп, 2006. - 432 с.
9. Официальный сайт Международного Союза конькобежцев на русском языке [<http://www.goldskate.ru>]: Официальный сайт ISU. - 2012. - Режим доступа: <http://www.goldskate.ru>.
10. Панин, Н. А. Искусство катанья на коньках. История, теория, методика и техника фигурного катанья [Текст] / Н.А. Панин. - М.: Л.: ФиС, 1938. - 466 с.
11. Панин, Н. А. Искусство фигуриста [Текст] / Н.А. Панин. - М.: Физкультура и спорт, 1956. - 327 с.
12. Смушкин, Я. А. Искусство фигурного катания на коньках [Текст] / Я.Н. Смушкин. - М.: Советская Россия, 1967. - 230 с.
13. Тажирова, Л. Б. Русская школа фигурного катания [Текст] / Л.Б. Тажирова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 214.
14. Толковый словарь спортивных терминов [Текст] / И.В. Абсалямова, Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1993. - 351 с.
15. Филатова Н. Фигурное катание и я. - М.: «Гриф и К», 2007. - 64 с.
16. Чайковская, Е. А. Урок последний, музыкальный. Фигурное катание [Текст] / Е.А. Чайковская. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 127 с.