

## **ПРОГРАММА**

**предоставления физкультурно-оздоровительных услуг населению для  
развития двигательных качеств детей с использованием элементов  
фигурного катания на коньках**

### **1. Общие положения**

Программа для физкультурно-оздоровительных групп (далее - ФОГ) по фигурному катанию на коньках СПб ГБУ СШОР по фигурному катанию на коньках составлена на основе нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ (М., 1995г.), приказа Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму; Министерства образования Российской Федерации от 28 июня 2001 года № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)», в соответствии с Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» №474 от 21 июля 2020, в соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, примерной программой фигурного катания на коньках для системы дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮШОР (М., 2005 г.), методическими рекомендациями для юных фигуристов и их родителей (сборник статей) СПб 2016 г.

Цель данной Программы - создание условий для удовлетворения потребностей ребенка в двигательной активности через выполнение элементов фигурного катания на коньках, воспитание потребности в здоровом образе жизни, увеличение доли детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыков скольжения.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, желающих заниматься фигурным катанием на коньках, и определяет следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, физической культурой, спортом;
- овладение навыками выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- воспитание трудолюбия;
- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений);
- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации ребенка к познанию и творчеству;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- развитие эстетического вкуса и идеала;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;

- рациональный выбор средств и методов отбора перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках;
- осуществление систематического планирования, анализа подготовки, а также ее корректировки в случае необходимости;
- Взаимодействие тренера с родителями занимающихся.

Для решения поставленных задач на занятиях в физкультурно-оздоровительных группах применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие, специально-технические, акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Средствами обучения базовым двигательным движениям в условиях льда являются следующие упражнения: исходные положения; полуприседы и приседы; ходьба вперед, назад; ходьба на зубцах; двух- и одноопорное скольжение вперед и назад; разные виды торможения и остановок; толчки вперед наружу и вперед внутрь; рёберное скольжение по дугам; перебежки вперед и назад; смена направления и фронта; шаги и повороты; спирали; вращение на двух и на одной ноге; циркули вперед и назад; прыжки и подводящие к ним упражнения.

Материал программы представлен в разделах подготовки: физической, технической. Даны средства и методы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, отдыха и правила личной гигиены.

При проведении занятий с элементами фигурного катания на коньках возможно действие следующих опасных факторов: травмы при выполнении элементов фигурного катания, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

## 2. Условия приема и комплектования, режим занятий.

Весь материал в Программе излагается по следующим группам:

- спортивно-оздоровительная группа 1 года занятий;
- спортивно-оздоровительная группа 2 года занятий.

**Срок реализации программы 2 года.**

### 2.1. Обязательные условия для посещения занятий в группах ФОГ:

- Соответствие детей возрасту: девочки от 4 полных лет – до 5 лет 6 месяцев
- мальчики от 4 полных лет – до 6 лет.
- Предоставление медицинского заключения (справки от педиатра) о принадлежности к медицинской группе здоровья для занятий физической культурой по установленной форме, осмотр ребенка врачом СШОР и получение медицинского допуска к занятиям.
- Заключение договора на предоставление услуг и оплата занятий.

**Дети начинают заниматься в спортивно-оздоровительных группах с 4 полных лет. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.**

### 2.2. Наполняемость и режим занятий спортивно-оздоровительных групп

Год занятий	Возраст детей для зачисления (лет/мес.)	Минимальная и максимальная наполняемость групп (чел.)	Минимальный и максимальный объем занятий (акад.час/неделю)	Требования по спортивной подготовке

1-й	4 – 5 лет	15-25	2,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимаются все дети, не имеющие навыка катания на коньках</li> <li>• Проведение открытых уроков – курсовок на группах для родителей.</li> </ul>
2-й	В зависимости от уровня катания <u>мальчики:</u> от 4 лет 6 мес. до 6 лет. <u>девочки:</u> от 4 лет 6 мес. до 5 лет 6 мес.	15-25	2,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимаются дети, прошедшие подготовку в СШОР в ФОГ 1 или не менее 1 года в другой Школе фигурного катания на коньках</li> <li>• Тестирование с целью зачисления в группы начальной подготовки СШОР (по желанию родителей).</li> </ul>

Физкультурно-оздоровительные группы комплектуются в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности детей.

В физкультурно-оздоровительных группах соревнования не проводятся, т.к. носят оздоровительный характер.

Цель Программы обучения в СШОР – освоение двухгодичной программы развития и подготовка будущих спортсменов для поступления в группы начальной подготовки нашего Учреждения.

Занятия начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 мая, даты – зафиксированы в договоре. Годовой объем часов - не более 216 час. (108 занятий) включает в себя общефизическую и ледовую подготовку.

Отдых - 3 месяца (июнь-июль-август).

В конце второго года занятий проводятся открытые уроки для родителей с целью подведения итогов.

В конце второго года занятий, по рекомендации тренера ФОГ и желанию родителей ребенка, которому на 1 сентября текущего года исполняется **6** полных лет, проводится тестирование с целью поступления в группы начальной подготовки.

Таким образом, данная программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего физкультурно-оздоровительного процесса юных спортсменов, преемственность в решении задач, укрепление их здоровья, гармоничного развития, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбие.

### 3. Планирование и методика проведения занятий.

### **3.1. Физкультурно-оздоровительные группы 1 года занятий.**

На первом году занятий решаются следующие задачи:

- сформировать у детей желание кататься на коньках;
- обеспечить развитие общей физической подготовки (ОФП);
- сформировать первоначальное представление о технике катания на коньках и необходимые умения и навыки;
- Выработать умение самостоятельно подготовиться к занятиям: снимать и надевать форму и коньки, защитные чехлы или сушки на лезвия коньков.

Первое занятие проводится вне льда для ознакомления ребенка с инвентарем и выработкой необходимых умений для первого выхода на лед.

Затем 8-10 занятий на льду – ребенок осваивается с новой непривычной для него средой: скользкий лед в условиях ограниченной опоры лезвия конька. Постепенно, в зависимости от индивидуальных качеств, ребенок будет более уверенно передвигаться по льду. В этот же период формируется правильное представление о технике скольжения, элементарные умения. К концу года ребенок осваивает простое скольжение и простые ледовые упражнения, участвует в первых контрольных тестах по общефизической и технической подготовке.

### **3.2. Физкультурно-оздоровительные группы 2 года занятий.**

#### Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.

Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены).

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок, ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднятие и опускание на носки, круговые движения стопы.

Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук «на плечах, на голову, на пояс, за спину», сохраняя правильную осанку, ходьба высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами. С различным движением рук, ног, туловища. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту, и в длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги.

Подвижные игры, эстафеты.

Силовые упражнения на мышцы рук, пресса, ног, спины.

#### Специальная физическая подготовка.

Упражнения в равновесии стоя на одной ноге – поднятие другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднятие другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения, простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Ритмика. Упражнения для выработки чувства ритма. Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения с резиной, на спинере, со скакалкой.

Начальное изучение видов прыжков фигурного катания. Имитационные и подводящие прыжковые упражнения.

### 3.3. Изучение и совершенствование техники с элементами фигурного катания на коньках.

Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Изучение простых поворотов и шагов (тройки, моухок, вальсовый шаг). Изучение и овладение техникой прыжков.

Спирали простые с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Циркули вперед и назад на правой и левой ноге.

### 3.4. План занятий по часам.

№ п/п	Содержание занятий	1 год	2 год
1.	Гигиена тренировочных занятий. Режим спортсмена.	2	2
2.	История фигурного катания на коньках	2	2
3.	Оборудование. Инвентарь и одежда фигуристов	1	1
4.	Права и обязанности спортсмена		1
ИТОГО:		5	6
1.	Общая и специальная физическая подготовка Изучение и совершенствование техники фигурного катания.	210	208
2.	Проведение курсовок*	1	2
3.	Участие в показательных выступлениях	-	-
4.	Переводные испытания.	-	+
Всего:		<b>216</b>	<b>216</b>

\*Для оценки качества исполнения освоенных навыков за определенный период времени приглашаются специалисты спортивного отдела СШОР.

### 3.5. Оценочные таблицы результатов тестирования

Оценочная таблица результатов тестирования по ОФП для групп 1-го года занятий

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1.	Прыжок в длину с места	2	70 см 90 см	3 балла 5 баллов
2.	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	1	менее 10 10 и более	3 балла 5 баллов
3.	Бег 30 м	2	свыше 10 с до 10 с	незачет зачет
4.	Челночный бег 3*10	1	за 15 и менее сек. более 15 сек.	зачет незачет
5.	«Цапля»	1	на счет 10 менее 10 счетов	зачет незачет

6.	«Мостик» из положения лежа	1	высокий мостик низкий мостик	зачет незачет
7.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с	1	50 раз менее 50 раз	зачет незачет
8.	«Пистолетик» на правой и левой ноге	1	5 раз на правок ноге, не подставляя правую и левую ноги менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	незачет
9.	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата согнутые колени шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

### 3.6. Оценочная таблица результатов ледовой подготовки для групп 1 года занятий.

№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
<b>За 1 полугодие</b>			
1.	Толчки вперед наружу («елочка»)	Толчок ребром. После точка проехать на одной ноге. Свободная нога оттянута назад	Зачет/незачет
2.	Толчки вперед наружу по «восьмерке» в обе стороны	Толчок ребром. После толчка проехать целый круг на одной ноге. Свободная нога прижата к опорной. Плечи по дуге круга	Зачет/незачет
3.	Циркуль вперед внутрь и назад внутрь в обе стороны	Опорная нога на зубце зафиксирована в одной точке. Обкатить ребром целый круг	Зачет/незачет
4.	«Фонарики» вперед и назад	Работа колен и нажим на лед на разгибание при соединении ног без смещения ОЦТ от продольной оси тела	Зачет/незачет
5.	«Цапля»	Без заломов продольной оси тела. Свободная нога согнута в коленном суставе и поднята на 90° в тазобедренном суставе	Зачет/незачет
6.	«Козлик»	Выполнение с глубокого выпада	Зачет/незачет
<b>В конце года</b>			
1.	Толчки вперед наружу и вперед внутрь, по «восьмерке» в обе стороны	Толчок ребром. После толчка проехать целый круг на одной ноге. Свободная нога прижата к опорной. Плечи по дуге круга	Зачет/незачет
2.	Тройки вперед наружу и вперед внутрь по «восьмерке» в обе стороны	Толчок ребром. Свободная нога прижата к опорной. Плечи по дуге круга. Поворот выполняется на ½ круга	Зачет/незачет
3.	Перебежки вперед и назад в обе стороны	Плечи по дуге круга, ярко выражены толчки вперед наружу-вперед внутрь, назад наружу-назад внутрь	Зачет/незачет
4.	Вальсовый шаг в обе стороны	Выполнение по начерченному кругу. Дуга въезда - вперед наружу - на одноименное с опорной ногой плечо. Второе плечо	Зачет/незачет

		оттянуто назад. Наличие дуг въезда и дуг выезда. Показать начальные навыки владения	
5.	Подготовительное упражнение к перекидному: Переход с дуги ПНН на ЛВН	Выполнение с перебежки назад по начерченному кругу. После перехода показать исходное положение на дуге ЛВН – дуга въезда в перекидной	Зачет/незачет
6.	Блинчики 0,5 оборота с проводом рук и плеч (5 подряд)	Сначала выполнение провода рук и плеч, после прыжок 0,5 оборота	Зачет/незачет
7.	Вращение на одной ноге штан-пируэт в обеих ног	Выполняется с перебежки назад, с дуги вперед наружу	Зачет/незачет
8.	Пистолетик с обеих ног	Выполнение в полном приседе, руки вперед, спина прямая.	Зачет/незачет
9.	Ласточка с обеих ног	В спине прогиб, свободная нога выше 90°	Зачет/незачет

### 3.7. Оценочная таблица результатов тестирования по ОФП для групп 2 года занятий

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Техническая подготовка	1) Блинчики с двух на две, 2) Тур на максимальную крутку с приземлением на одну ногу, 3) Перекидной, 4) Аксель, 5) Шпагаты, 6) Мостик, 7) Складка из положения сидя, 8) Ласточка на правой и левой ногах	

### 3.8. Оценочная таблица результатов ледовой подготовки в группах ФОГ 2 года занятий

№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
<b>За 1 полугодие</b>			
1.	Толчки вперед наружу, вперед внутрь, назад	Толчок ребром. После толчка проехать целый круг на одной ноге. Свободная нога прижата к опорной. Плечи по дуге круга	Зачет/незачет

	наружу и назад внутри по «восьмерке» в обе стороны		
2.	Перебежки вперед и назад в обе стороны	Плечи по линии круга, отчетливо видны толчки вперед наружу-вперед внутрь, назад наружу-назад внутрь	Зачет/незачет
3.	Тройки вперед наружу и вперед внутри, назад наружу и назад внутри по «восьмерке» в обе стороны	Толчок ребром. Свободная нога прижата к опорной. Плечи по дуге круга. Поворот выполняется на ½ круга. Наличие дуги въезда и дуги выезда.	Зачет/незачет
4.	Вальсовый шаг в обе стороны	Выполнение по начерченному кругу. Дуга въезда - вперед наружу - на одноименное с опорной ногой плечо. Второе плечо оттянуто назад. Наличие дуг въезда и дуг выезда. Показать начальные навыки владения	Зачет/незачет
5.	Блинчики в 1 оборот с проводом рук и плеч (3 подряд)	И.П. ноги по 6-й позиции по начерченному кругу, плечи по дуге круга, наклон внутрь круга, ноги слегка согнуты. Одновременный провод рук и плеч в сочетании с последующим прыжком в 1 оборот. Вернуться в исходное положение.	Зачет/незачет
6.	Перекидной прыжок по начерченному кругу	Заход с перебежки назад. Показать начальные навыки перехода с ПНН на ЛВН	Зачет/незачет
7.	Риттбергер по начерченному кругу	Заход с перебежки назад. Выполняется по маленькому кругу. Наличие дуги въезда обязательно. Показать начальные навыки владения	Зачет/незачет
8.	Вращение на 1-й ноге (штан- пируэт) в обе стороны	Выполняется с перебежки назад, с дуги вперед наружу	Зачет/незачет
9.	Ласточка с двух ног	В спине прогиб, свободная нога выше 90°	Зачет/незачет
10.	Флажок с двух ног	Выполнение вперед наружу. Требование: вертикальный шпагат	Зачет/незачет
<b>В конце года</b>			
1.	Толчки вперед наружу, вперед внутри, назад наружу и назад внутри по «восьмерке» в обе стороны	Толчок ребром. После толчка проехать целый круг на одной ноге. Свободная нога прижата к опорной. Плечи по дуге круга	Зачет/незачет
2.	Перебежки вперед и назад в обе стороны	Плечи по линии круга, отчетливо видны толчки вперед наружу-вперед внутрь, назад наружу-назад внутрь	Зачет/незачет

3.	Тройки вперед наружу, вперед внутрь, назад наружу и назад внутрь по «восьмерке» в обе стороны	Толчок ребром. Свободная нога прижата к опорной. Плечи по дуге круга. Поворот выполняется на ½ круга. Наличие дуги въезда и дуги выезда.	Зачет/незачет
4.	Вальсовый шаг в обе стороны	Выполнение по начерченному кругу. Дуга въезда - вперед наружу - на одноименное с опорной ногой плечо. Второе плечо оттянуто назад. Наличие дуг въезда и дуг выезда.	Зачет/незачет
5.	Блинчики в 1 оборот с проводом рук и плеч (5 подряд)	И.П. ноги по 6-й позиции по начерченному кругу, плечи по дуге круга, наклон внутрь круга, ноги слегка согнуты. Одновременный провод рук и плеч в сочетании с последующим прыжком в 1 оборот. Вернуться в исходное положение.	Зачет/незачет
6.	Перекидной прыжок по начерченному кругу	Заход с перебежки назад. Показать начальные навыки перехода с ПНН на ЛВН	Зачет/незачет
7.	Риттбергер по начерченному кругу	Заход с перебежки назад. Выполняется по маленькому кругу. Наличие дуги въезда обязательно	Зачет/незачет
8.	Сальхов по начерченному кругу	Выполняется с дуги ЛНВ с перебежки назад. Обязательное удержание минимум 2-х счетов в статичном положении на дуге ЛНВ.	Зачет/незачет
9.	Вращение на 1-й ноге (штан-пируэт) в обе стороны	Выполняется с перебежки назад, с дуги вперед наружу	Зачет/незачет
10.	Вращение волчок	Демонстрация начальных навыков овладения данным элементом	Зачет/незачет
11.	Бильман с двух ног	Выполнение вперед наружу. Требование: вертикальный шпагат	Зачет/незачет

### **ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ТРЕБОВАНИЕ!!!**

ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ЛИБО ПО ЗАРАНЕЕ НАЧЕРЧЕННОМУ ТРЕНЕРОМ КРУГУ, ЛИБО ПО «ВОСЬМЕРКАМ» НА МАЛОМ КАТКЕ!!!

### **3.9. Поступление детей из спортивно-оздоровительных групп 2 года обучения в группы начальной подготовки СШОР**

Поступление детей из физкультурно-оздоровительных групп второго года обучения в группы начальной подготовки СШОР возможно:

1. Если ребенку на 01 сентября текущего года исполнилось 6 полных лет и возраст ребенка не превышает 7 лет 0 месяцев;

2. При условии положительного результата при тестировании по элементам фигурного катания, которые были освоены детьми за два года обучения в физкультурно-оздоровительных группах (в протоколе тестирования комиссии по приему тестов должен стоять результат «Зачет»).

**Тренеры групп готовят детей для поступления в НП-1 по специально-разработанным тестам**

**3. Внешний вид-соответствие антропометрических данных виду спорта – фигурное катание на коньках – это ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР при отборе детей В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ!!!**

Ориентировочно:

Девочки - рост до 115 см., вес до 20 кг. Мальчики - рост до 120 см, вес - до 25 кг.

**Тестирование на льду для поступления в НП-1:**

1. Толчки вперёд наружу и вперёд внутрь по "восьмёрке" (маленькие круги). Толчок должен быть ребром. После толчка проехать целый круг на одной ноге.
2. Перебежка вперед и назад (в обе стороны).
3. "Тройки" вперёд внутрь и вперёд наружу по "восьмёрке".
4. "Вальсовый шаг" по маленькому кругу в обе стороны.
5. "Блинчики".
6. Перекидной по начерченному кругу
7. Риттбергер по начерченному кругу
8. Вращение штан-пируэт или волчок
9. Антропометрические данные ребенка

**Тестирование ОФП в спортивном зале для поступления в НП-1:**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Техническая подготовка	1) Блинчики с двух на две, 2) Тур на максимальную крутку с приземлением на одну ногу, 3) Перекидной, 4) Аксель, 5) Шпагаты, 6) Мостик, 7) Складка из положения сидя, 8) Ласточка на правой и левой ногах	

С более подробной информацией можно ознакомиться на нашем сайте и социальных сетях: <http://figure-skate.ru/>, [t.me/masskatokspb](https://t.me/masskatokspb), [k.com/spbfkschool](https://k.com/spbfkschool)

## Список литературы:

1. Указ Президента Российской Федерации №474 от 21июля 2020 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030года».
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030года. Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020г. №3081-р.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Утвержден приказом Минспорта России 19 января 2018г. №38.
4. Гришина М.В. Подготовка фигуристов: основы управления. М., ФиС. 1986.
5. Жук С.А. Таблица коэффициентов сложности элементов одиночного фигурного катания (ТКСл) М., 1998.
6. Количественные показатели динамика тренировочных нагрузок у фигуристов (Методические рекомендации), Малаховка, МОГИФК, 1987.
7. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов (Методические рекомендации), Малаховка, МОГИФК, Ю. 1987.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации. М., 1995.
9. Скуратова Т.В. Теория и система оборудования в фигурном катании на коньках. Малаховка, МОГИФК 1989.
10. Фигурное катание. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Школ высшего спортивного мастерства (нормативная часть) М., «Советский спорт», 1990.
11. Физическая подготовка фигуристов (Методические рекомендации), М., 1985.
12. Огилви Р. Азы фигурного катания. М., ФиС. 1974.
13. (федеральное агентство по ФК и спорту). М, «Советский спорт», 2006.Баканенкова Л.И., Русскова Л.В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М., Просвещение. 1982.
14. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. М., Просвещение. 1987
15. Курбанов Н.Ш. Самоучитель по фигурному катанию на коньках. Ростов-на-Дону. Феникс. 2009.
16. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках. М.,Терра-спорт.2000.
17. Апарин В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения. СПб, 2007 (учебно-методическое пособие).
18. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по фигурному катанию на коньках.