ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____А.А.Акавов
приказ от 30.12.2025 № 671

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 26.12.2025 № 03

Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» для спортивно-оздоровительной группы второго года обучения

(составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по фигурному катанию на коньках для спортивно-оздоровительных групп)

Возраст обучающихся: 5-9 лет
Срок реализации программы:
1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель М.М.Робина
хореограф Н.М.Зуйкова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по фигурному катанию на коньках (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа включает нормативную и методическую части, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса, систему контрольных нормативов. Программа рассчитана 1 год обучения.

Нормативная часть Программы содержит режимы тренировочной работы, условия зачисления в группы обучающихся и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных фигуристов, обучающихся по Программе, как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке.

В период реализации Программы осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники фигурного катания на коньках.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Цели и задачи Программы

Одной из концептуальных основ деятельности Государственного автономного учреждения Псковской области «Дирекция спортивных сооружений» (далее – Учреждение) является сохранение и укрепление здоровья обучающихся в процессе обучения.

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия фигурным катанием на коньках, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств обучающихся и на этой основе становление навыков скольжения.

Актуальность данной программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей 5-8 лет с элементами фигурного катания на коньках осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на укрепление здоровья.

Фигурное катание на коньках является сложно-координационным видом спорта. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающееся у человека, занимающегося фигурным катанием на коньках — быстрота реакции и совершенная координация.

В группу обучающихся зачисляются дети 5-9 лет, имеющие разрешение врача и прошедшие вступительное тестирование. Программа рассчитана на 1 год. Программа реализуется в группе второго года обучения. Второй год обучения имеет продолжительность 1 год, начинается 01 января и заканчивается 31 декабря 2026 года.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения очная.

В период обучения решаются следующие задачи:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- подготовку спортивного резерва;
- формирование у детей интереса к спорту и фигурному катанию на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики фигурного катания на коньках.

Критериями успешности прохождения обучающимися Программы являются:

- стабильность списочного состава обучающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по фигурному катанию на коньках;

– выполнение нормативов по общей физической подготовке;
– вовлечение в систему регулярных занятий;
– отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках по программе спортивной подготовки.

1.2. Формы организации занятий

Основными формами тренировочного процесса являются:
- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях

1.3. Наполняемость групп, режимы тренировочной работы и требования по Программе

Продолжительность академического часа – 45 минут.
Рекомендуемый режим занятий:
Весь период: 3 раза в неделю по 2 часа;

Таблица № 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. количество обучающихся в группе (человек)	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
2-й год	5 лет	15 - 25	6	3-4

Расписание занятий:
Понедельник: 9.45-10.30 хореография, 10.45-11.30 лёд

Среда: 9.30-10.30 лёд, 10.45-11.15 ОФП

Четверг: 10.15-10.45 ОФП, 11.00-12.00 лёд

1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки

В области воспитания:
- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- привитие интереса к регулярным занятиям фигурным катанием,
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.
В области физического развития:
- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;

- стремление к овладению технически правильными базовыми элементами фигурного катания;
- стремление к овладению начальной хореографической подготовкой и начальной музыкально-двигательной подготовкой.

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

1.5. Порядок приема, условия зачисления в группы

Прием в группы обучающихся осуществляется по результатам сдачи переводных нормативов, приказом директора по заявлению родителей (и иных законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках.

Учреждение осуществляет прием детей на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по фигурному катанию на коньках на платной основе. Взаимоотношения между Учреждением и обучающимися и (или) их родителями (и иными законными представителями) регулируются договором об оказании платных образовательных услуг.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, систему контрольных нормативов.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность образовательного процесса на протяжении всего периода обучения.

Для обучающихся второго года обучения с 12 января по 31 декабря 2026 года (38 недель) Количество недель обучения определяется календарным учебным графиком, ежегодно утверждаемым приказом директора Учреждения.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, расписание составляется по представлению тренеров-преподавателей и хореографов, с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать двух часов (один академический час равен 45 минутам).

Основными формами организации образовательного процесса являются:
- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Для обеспечения образовательного процесса в группах к основному тренеру-преподавателю дополнительно привлекается хореограф. Режим работы хореографа определяется в соответствии с планом распределения программного материала.

Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, уделяется внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Таблица № 4

Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного физического воспитания

Потенциал	Показатели	Возраст детей, лет			Сенситивный период, лет
			5	6	
Физический	Ловкость		0,6	-	4
	Выносливость		1,3	-	5
	Статическая сила		0,8	-	4
	Быстрота		0,6	-	4
	Скоростная сила		1,1	-	5
	Динамическая сила		0,9	-	4
	Гибкость		1,1	-	5
	Умеренный рост		3	-	4-5
Функционально-двигательный	Дифференцировка силовых напряжений		1,4	0,3	4-6
	Дифференцировка пространственных параметров		0,8	1,0	4,6
	Ориентационные способности		0,7	1,0	4,6
	Координационные способности		1,0	0,8	4-5
	Умеренный рост		2	2	4

Примечание: интенсивность темпов роста развития:
больше или равно 1,5 – ускоренный рост;
больше или равно 1 – умеренный рост;
меньше 1 – замедленный рост.

Эффективное управление образовательным процессом возможно в условиях выявления и учета сенситивных периодов развития двигательных навыков, физических качеств и функционально-двигательных способностей обучающихся. Возрастные особенности учитываются при планировании и проведении занятий с обучающимися. Строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. В занятиях с обучающимися этого возраста должное внимание уделяется освоению техники фигурного катания на коньках, так как организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У обучающихся данного возраста достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Обучающиеся 5-6 лет в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

При разучивании какого-либо приема техники с обучающимися, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В процессе совершенствования приемов техники фигурного катания на коньках включаются элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных фигуристов.

2.1. Учебный план

Учебный план подготовки обучающихся – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки. При составлении учебного плана учитывается специфика спорта, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики фигурного катания на коньках. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально определяются оптимальные суммарные объемы образовательной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики фигурного катания на коньках, рассчитываются объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на

основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Доля специальной физической, тактической подготовки постоянно возрастает.

При планировании содержания общей физической и специальной физической подготовки учитывается возраст обучающихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Особое внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы: для групп второго года обучения - 38 недель.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами. Соотношение общей физической и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в соответствии с основными задачами Программы: повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы общей физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

Таблица № 5

2.2 .Соотношение средств физической, технической, теоретической и хореографической подготовки (%)

№ п/п	Разделы подготовки	Весь период
1.	Теоретическая подготовка	4%
2.	Общая физическая подготовка	32%
3.	Специальная физическая подготовка, в том числе техническая подготовка	47%
4	Хореографическая подготовка	17%

Объемы других разделов, таких как контрольные нормативы, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую физическую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, теоретическую, техническую подготовку.

Периодизация подготовки в учебных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений. Важным перед первым выходом на лед, является обучение детей умению правильно падать вперед и назад, с использованием гимнастических матов.

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжением, овладению равновесием.

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Итоговая аттестация проходит в декабре по итогам окончания полного курса обучения по Программе.

2.3. План годичного цикла подготовки

Распределение учебного материала в годичном цикле проводится по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации, т.к. особенностью обучения является работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития.

Формой организации образовательного процесса в группах является занятие с группой, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Задачей второго года обучения является воспитание и совершенствование физических качеств, подготовка наиболее одаренных обучающихся к переходу на спортивную подготовку. Для решения поставленных задач применяются средства общей физической и специальной физической подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

План распределения программного материала для групп второго года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Объем по видам подготовки (в часах)													

Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	1	9
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	8	8	8	-	-	-	9	8	8	8	71
Специальная физическая подготовка (СФП), в том числе техническая подготовка	10	12	13	12	13	-	-	-	12	12	13	12	109
Хореографическая подготовка	4	4	4	5	4	-	-	-	4	5	4	5	39
Всего часов тренировочной нагрузки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**228**
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
Итого:	22	24	26	26	26	-	-	-	26	26	26	26	**228**

2.4. Программный материал для практических занятий

Средствами внеледовой подготовки служат: общеразвивающие упражнения, акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Необходимо научить обучающихся выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям. Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба 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; 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; вращения на двух ногах в приседе, «циркули» вперед и назад, пируэт, «волчок», пируэт назад, элементы с безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом в 0,5, 1,0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

На втором году обучения занятия начинаются в январе и заканчиваются в декабре. Основной объем часов (228 часов), включает общую физическую, специальную физическую, техническую и хореографическую подготовку.

Программа имеет каникулярное время продолжительностью 3 месяца (июнь – июль - август) - каникулы летние с 01 июня по 31 августа и каникулы зимние, которые определяются в соответствии с календарным учебным графиком.

Параллельно с задачами общей физической подготовки решаются задачи специальной физической подготовки или совместно специальной физической подготовки и технической подготовки. В этих случаях структура занятия будет комплексной.

Занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части 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 обучающегося.

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

Тренер-преподаватель и хореограф постоянно проводят педагогические наблюдения за обучающимися. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о способностях обучающихся к занятиям фигурным катанием на коньках и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность. Для тестирования уровня подготовленности используются контрольные упражнения, перечень которых определен в разделе Программы «Педагогический контроль».

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время проведения занятия органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Психологическая подготовка обучающихся проходит в условиях занятия, в период сдачи контрольных нормативов. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности обучающегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В занятиях создаются ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха).

Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед обучающимися, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ

Для оценки результатов освоения Программы обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке и ледовой подготовке.

Методические указания по организации приема контрольных нормативов

Целью проведения приема контрольных нормативов обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Задачами приема контрольных нормативов являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности, технического мастерства обучающихся;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- определение подготовленности обучающегося;
- получение объективной информации для подготовки решения тренерского совета о переводе обучающихся на следующий год обучения(этап подготовки).

При проведении контрольных нормативов обучающихся особое внимание уделяется созданию единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Результаты контрольных нормативов заносят в протокол, который хранится в учебном отделе Учреждения.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (дети 5-6 лет)

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1. Бег 30 м (с)	не более 6,8	не более 7,0
2. Челночный бег 3х10 м (с)	не более 10,0	не более 10,4
3. Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (раз)	не менее 68	не менее 68
4. Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (раз)	не менее 35	не менее 35
5. Прыжок в длину с места (см)	не менее 120	не менее 115
6. Прыжок вверх с места (см)	не менее 28	не менее 25
7. Наклон вперед из положения стоя на скамье	+3	+5
8. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата, см)	не более 47	не более 37

Инструкция по проведению приема нормативов общей физической, специальной физической подготовки

1) Бег 30 м (60 м) с высокого старта, с. Проводится на ровной дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями,

при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 3х10 мин, с. Тест проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Измеряется 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечаются линиями («стартовая» и «финишная» черта). Спортсмен становится за чертой линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной черты, добегает до линии, касается ее рукой и снова бежит к стартовой линий, касается ее рукой и бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «Марш» и до пересечения линии финиша.

3) Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с, раз. Скакалку держат на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинать каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания выполняются с помощью подушечек стопы. Вращение скакалки осуществляется кистями рук. Во время прыжков через скакалку спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. 2–4 см оптимальная высота для прыжков. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков.

4) Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с, раз. Скакалку держат на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинать каждый прыжок с небольшим изгибом в колене, все подпрыгивания выполняются с помощью подушечки стопы. Вращение скакалки осуществляется кистями рук. Во время прыжков через скакалку спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. 2–4 см оптимальная высота для прыжков. Прыжки выполняются на одной ноге, после небольшой паузы, на другой. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков. Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге.

5) Прыжок в длину с места, см. Выполняют толчком двух ног от линии на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6) Прыжок вверх, см. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования - точка отсчета при положении стоя на всей ступне, на высоте вытянутой руки. Прыжок с места вверх выполняется толчком двух ног от поверхности пола со взмахом рук. Фиксируется высота прыжка. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой. Из трех попыток учитывается лучший результат.

7) Подъем туловища из положения лежа в положение сед (за 60 с), раз. Выполняется из исходного положения, лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество

подниманий туловища за 60 с, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

8) Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см. Выкрут рук выполняется с гимнастической палкой. Из исходного положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Прямые руки поднимают вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Для оценки ледовой подготовки обучающимся предлагается выполнить следующие элементы:

-перекидной,
-любой прыжок в один оборот,
-комбинация прыжков,
-вращение на двух ногах,
-тройки по кругу,
-перебежки вперед и назад,
-циркуль,
-ласточка,
-пистолетик,
-дуги назад наружу.