

## Аннотация

Дополнительная предпрофессиональная программа «Синхронное катание на коньках» является программой физкультурно-спортивной направленности для детей 9-18 лет. Срок реализации программы – 10 лет.

Цель программы – поддержание высокого эмоционального и физического уровня занимающихся, культурное и эстетическое развитие, достижение высоких спортивных результатов.

Программа предназначена для организации работы на тренировочном этапе, основными задачами которого являются:

- укрепление здоровья занимающихся;
- совершенствование общей и специальной физической, хореографической подготовки;
- изучение и совершенствование техники синхронного фигурного катания на коньках;
- приобретение и накопление опыта участия в соревнованиях;
- выполнение норматива кандидата в мастера спорта.

В основу программы положены требования Единой Всероссийской спортивной классификации, требования Международного союза конькобежцев (ИСУ), правила судейства соревнований по синхронному фигурному катанию.

Учебный материал в программе представлен по разделам: теоретические занятия, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, хореографическая подготовка, контрольные испытания и соревнования.