

2.	Общая и специальная физическая подготовка: (25%)	115	Промежуточная аттестация	138	Промежуточная аттестация	161	Промежуточная аттестация	184	Промежуточная аттестация	207	Промежуточная аттестация	253	Промежуточная аттестация	253	Промежуточная аттестация	253	Промежуточная аттестация	336
	- освоение специальных комплексов физических упражнений;	33		38		44		51		57		75		75		75		104
	- развитие основных физических качеств;	49		62		73		82		93		103		103		103		128
	- развитие специальных физических качеств.	33		38		44		51		57		75		75		75		104
3.	Фигурное катание на коньках: (45 %)	207	Промежуточная аттестация	248	Промежуточная аттестация	290	Промежуточная аттестация	331	Промежуточная аттестация	372	Промежуточная аттестация	455	Промежуточная аттестация	455	Промежуточная аттестация	455	Промежуточная аттестация	604
	- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовки;	57		72		86		89		110		116		116		116		160
	- овладение основами техники и тактики в фигурном катании на коньках;	56		70		85		88		99		115		115		115		159
	- приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;	20		27		31		40		44		57		57		57		73
	- развитие специальных физических качеств и психологических качеств;	27		33		34		48		48		56		56		56		68
	- повышение уровня функциональной подготовленности;	27		21		25		30		36		51		51		51		65
	- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных нагрузок;	17		21		25		30		37		50		50		50		65
- Контрольно-переводные испытания по фигурному катанию на коньках;	3	4	4	6	8	10	10	10	14									
4.	Хореография и акробатика: (20%)	92	Промежуточная аттестация	110	Промежуточная аттестация	129	Промежуточная аттестация	147	Промежуточная аттестация	165	Промежуточная аттестация	202	Промежуточная аттестация	202	Промежуточная аттестация	202	Промежуточная аттестация	270
	- Хореография	43		52		62		70		79		96		96		96		130
	- Акробатика	43		52		61		69		78		96		96		96		130
	- Контрольно – переводные испытания по хореографии.	6		6		6		8		8		10		10		10		10
5.	Самостоятельная работа: (5%)	23		28		32		37		42		51		51		51		67
Общее количество часов		460		552		644		736		828		1012		1012		1012		1344