**Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение**

 **«Дирекция по управлению спортивными сооружениями»**

***Расписание детских групп***

***СК «Открытый конькобежный стадион***

***с искусственным льдом имени олимпийского чемпиона Б.А. Шилкова»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | № | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| **Тренер:** Ольга Карташова | Группа №1 | **16:00 – 17:00****Занятие c элементами фигурного катания (ОФП\*)** |  | **16:00 – 17:00****Занятие c элементами фигурного катания (ОФП\*)** |  |  |  |  |
| **Тренер:** Ольга Карташова | Группа №2 | **17:00 – 18:00****Занятие c элементами фигурного катания (ОФП\*)** |  | **17:00 – 18:00****Занятие c элементами фигурного катания (ОФП\*)** |  |  |  |  |
| **Тренер:** Никита Джос | Группа №3 |  | **18:45 – 19:45****Занятие c элементами конькобежного спорта (ОФП\*)** |  | **18:45 – 19:45****Занятие c элементами конькобежного спорта (ОФП\*)** |  |  |  |
| **Тренер:** Сергей Смирнов | Группа №4 |  |  |  |  |  | **09:45-10:45****Занятие c элементами конькобежного спорта (ОФП\*)** | **09:45-10:45****Занятие c элементами конькобежного спорта (ОФП\*)** |

**\*Общая физическая подготовка**

**Наш адрес: г. Санкт-Петербург, ул. Демьяна Бедного, д.19 к.2, литера А**

**Телефон для связи: (812) 384-10-93**

****

**Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение «Дирекция по управлению спортивными сооружениями»**

Уважаемые посетители спортивного комплекса! Мы рады предложить вашим детям детские занятия с элементами фигурного катания и конькобежного спорта.

**Описание детских занятий с элементами фигурного катания и конькобежного спорта**

**в СК «Открытый конькобежный стадион»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ГРУППА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ** **–** **ЗАНЯТИЕ** **В ЗАЛЕ** | ОФП с элементами фигурного катания – это занятие, направленное на гармоничное развитие всех систем организма, развитие координационных способностей и быстроты реакции, развитие ловкости, выносливости, гибкости и пластичности. Средства, используемые на занятиях ОФП с элементами фигурного катания в зале, способствуют формированию крепкого мышечного корсета, красивой осанки, а также формированию и воспитанию определенных качеств характера, таких как трудолюбие, целеустремленность, дисциплинированность, внимательность и аккуратность, ответственность и бережливость. На занятиях применяется игровая и круговая форма проведения. Набор в группы с 4-х лет. | 45 мин |
| **ГРУППА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ** **-** **ЗАНЯТИЕ**  **НА ЛЬДУ** | Группа фигурного катания на льду – это специально разработанная система занятий, направленная на формирование и развитие координационных способностей в условиях непривычных человеку – на льду. Система занятий позволяет овладеть тонким умением – скольжению по льду, а также овладеть простыми и сложными элементами фигурного катания. Средства, используемые во время занятия на льду, способствуют формированию творческих и музыкальных способностей. Основная форма занятия – игровая. Набор в группы с 4-х лет. | 45 мин |
| **ГРУППА КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА – ЗАНЯТИЕ В ЗАЛЕ** | ОФП с элементами конькобежного спорта – это занятие, направленное на развитие всех систем организма, развитие координационных способностей и быстроты реакции, развитие ловкости, выносливости и гибкости. Средства, используемые на занятиях ОФП с элементами конькобежного спорта в зале, способствуют формированию крепкого мышечного корсета, а также формируют основные навыки конькобежного спорта. На занятиях применяется игровая и круговая форма проведения. Набор в группы с 4-х лет. | 45 мин |
| **ГРУППА КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА – ЗАНЯТИЕ НА ЛЬДУ** | Детские занятия в группе с элементами конькобежного спорта – это, прежде всего занятия на свежем воздухе, которые укрепляют организм ребенка, способствуют закаливанию организма, а также снижают количество простудных заболеваний.Конькобежный спорт, как и фигурное катание – это, координационный вид спорта, способствующий развитию координационных способностей, и таких способностей как: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость и др.Набор в группы с 4-х лет. | 45 мин |

Занятия для детей от 4-х лет. Обучение проводится в группах, разбитых по возрастному принципу и уровню физической подготовленности ребенка.

**Правила посещения детских занятий СК «Открытый конькобежный стадион»**

**1. Оформление договора в зоне рецепции СК при покупке абонемента.**

**2. Выдача посетителю на руки расписания занятий. Родители имеют право получить контактный телефон инструктора, проводящего занятие в детских группах.**

**3. За 5 мин. до начала занятия инструктор забирает детей у гардероба.**

**4. Родители ожидают детей в гардеробе.**

**5. После занятия инструктор приводит детей в зону рецепции.**

**6. Если ребенок опоздал на занятие, его провожают родители до помещения, где проводится занятие.**

**7. В правила могут быть внесены уточнения и изменения, исходя из текущих условий работы конкретного комплекса.**

**8. Вход на занятия строго по абонементам, которые необходимо предоставить администраторам перед началом занятий.**

 **9. Родители и дети обязаны соблюдать правила посещения комплекса, согласно правилам, установленным в договоре.**

**10. Родители могут посещать занятия только в дни открытых уроков.**

 **Ждем встреч с вашими детьми!**

