СОГЛАСОВАННО
Зам. директора по УВР
_____ Е.А. Семаковой
"25" 01 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ ДО ЗАТО г.Североморск "ДЮСШ-3"
_____ Е.А. Семакова
"25" _____ 20__г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "Фигурное катание на коньках базовая подготовка" 2 г.о. на 2022-2023 учебный год Группа № 1

Содержание / Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Всего
1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1			1			1				1												1						1												6
Вводное занятие	x																																								
Техника безопасности на занятиях.				x																																					
Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера.							x																																		
Фигурное катание на коньках наши дни																							x																		
Терминология вида спорта											x																		x												
2.ПРАКТИКА																																									
ОФП	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3		43
Строевые упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Легкоатлетические упражнения	x	x	x	x	x	x	x																			x	x	x													
Подвижные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
ОРУ				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
СФП		1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		3	2	38
Развитие координации		x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
Развитие силы		x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
Развитие гибкости		x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
Развитие быстроты		x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
Развитие прыгучести		x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
Развитие выносливости		x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2					63
Изучение основ скольжения							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Вращение в базовой позиции.							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Прыжковые элементы в 1 оборот.							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Имитационные упражнения.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
ХОРЕОГРАФИЯ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			74
1.Классика.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Экзерциз у станка							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Постановка индивидуалных программ.				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
3. ТЕКУЩИЕ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ			2																																		2			4
ИТОГО: часов в неделю	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	228

Тренер-преподаватель _____ **Рондарь Е.Г.**

СОГЛАСОВАННО
Зам. директора по УВР
_____ Е.А. Семаковой
"25" 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ ДО ЗАТО г.Североморск "ДЮСШ-3"
_____ Е.А. Семакова
"25" 08 2022 г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "Фигурное катание на коньках базовая подготовка" на 2022-2023 учебный год Группа № 5

Содержание / Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Всего
1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1			1			1				1												1						1												6
Вводное занятие	x																																								
Техника безопасности на занятиях.				x																																					
Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера.							x																																		
Фигурное катание на коньках наши дни																							x																		
Терминология вида спорта											x																		x												
2.ПРАКТИКА																																									
ОФП	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3		43
Строевые упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Легкоатлетические упражнения	x	x	x	x	x	x	x																			x	x	x													
Подвижные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
ОРУ				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
СФП	2	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		3		38
Развитие координации	x	x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
Развитие силы	x	x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
Развитие гибкости	x	x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
Развитие быстроты	x	x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
Развитие прыгучести	x	x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
Развитие выносливости	x	x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2					63
Изучение основ скольжения							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Вращение в базовой позиции.							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Прыжковые элементы в 1 оборот.							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Имитационные упражнения.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
ХОРЕОГРАФИЯ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			74
1.Классика.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
Экзерциз у станка							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Постановка индивидуалных программ.				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x											
3. ТЕКУЩИЕ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ			2																																		2			4
ИТОГО: часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		228

Тренер-преподаватель _____ **Калайда Е.В.**