

Зам. Директора по УБР

$$\begin{array}{r} 14 \\ 105 \\ \hline 209 \end{array}$$

по программе "Введение в дисциплину фигурное катание на коньках" на 2021-2022 учебный год

А.С. Жбанов

100

Тренер-преподаватель - Калайда Елена Владимировна

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

С.А. Семаковой

" 14 " 09 2021 г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий

по программе "Фигурное катание на коньках" группа №3 ВВ 5-8 на 2021-2022 учебный год

Учебный материал		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	
Теоретические занятия			1			1					1						1						1																				8
1. Вводное занятие			x																																								
2. Техника безопасности на занятиях;							x																																				
3. Гигиенические знания и навыки условий Крайнего Севера;																																											
4. Краткая история фигурного катания на коньках.																																											
5. Терминология вида спорта.																	x																										
Практические занятия																																											
ОФП		1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	47	
1. 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	x	x	x	
2. Л/атлетические 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	x	x		
3. 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	x	x		
4. Общеразвивающие 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	x	x		
5. Упражнения для развития двигательных качеств		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	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	1	1	1	1	1	1	1	28		
1. Развитие координации.		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x			
2. Развитие силы.			x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x				
3. Развитие гибкости		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x			
4. Развитие быстроты.			x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x				
5. Развитие прыгучести.		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x			
6. Развитие выносливости		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x			
Специально-техническая подготовка																																											
1. Изучение основ скольжения																																											
2. Элементы простых вращений.																																											
3. Элементы простых прыжков на двух ногах и на одной ноге																																											
Текущие и контрольные испытания			2																																								
ИТОГО: часов в неделю		2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
																																										117	

Тренер-преподаватель - Рондаль Елена Георгиевна

Директор МБУ ДО ЗКТО г.Севастополя

" 14 " 09 2021 г.

