

Зам. директора по УВР

Е.А. Семановой

14 05 2021.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по ОФП "Путь к успеху" гр. № 6

на 2021-2022 учебный год

Директор МБУ ДО ЗАТО г. Североморск

УТВЕРЖДАЮ

"ДЮСШ-3"

А.С. Жбанов

4505 2021

[illegible]

Тренер-преподаватель: Калайда Елена Владимировна

СОГЛАСОВАННО

Зам. Директора по УВР

Е.А. Семаковой

" 14 " 05 2021 г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по ОФП "Путь к успеху" гр. № 5 на 2021-2022 учебный год

Директор МБУ ДО ЗАТО г. Североморск

ДУОШ-3"

А.С. Жбанов

2021 г.

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	Всего	
Теоретические занятия			1									1								1						1					1										5	
1. Гигиена и закалывание организма.																																										
2. Правила поведения на занятиях.			x																																							
3. Меры предупреждения спортивного травматизма.												x																														
4. Терминология фигурного катания на коньках.																			x																							
6. Просмотр видеороликов.																				x																						
ОФП		0	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	147	
1. Комплексы общеобразовательных упражнений.			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	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. Беговые 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			
3. Упражнения для развития физ. Качест			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	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. Скольжение вперед																																										
5. Скольжение назад																																										
6. Остановки												x																														
контрольные и текущие испытания			2																																						4	
ИТОГО: часов в неделю			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	156

Тренер-преподаватель: Какайда Елена Владимировна

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Е.А. Семаковой

" 14 " 05 2021 г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по ОФП "Путь к успеху" гр. № 1,2

на 2021-2022 учебный год

Директор МБУ ДО СЗАО Северодонецк

А.С. Яббаров



Учебный материал																																									Всего
Теоретические занятия	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		
1. Фигурное катание: специфика дисциплин.	1									1									1						1																4
2. Правила поведения на занятиях.		x																								x															
3. Меры предупреждения спортивного травматизма.												x																													
4. Соревнования: технические требования по виду спорта																			x																						
5. Режим питания спортсменов.										x																															
ОФП	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	148	
1. Комплексы общеобразовательных упражнений.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	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. Бег с различной интенсивностью.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	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. Силовые 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			
4. Подвижные игры	x																																								
5. Упражнения для развития гибкости.	x																																								
6. Упражнения для развития выносливости	x																																								
контрольные и текущие испытания						2																																		4	
ИТОГО: часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	156	

Тренер-преподаватель: Рондаль Елена Георгиевна