

Зам. директора по УВР

**Е.А. Семановой**

74/05 2021 r.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по фигурному катанию на коньках по программе "Базовая подготовка фигуристов" 1 года обучения на 2021-2022 учебный год. Группа № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ЗАТО г. Североморск

А.С. Жбанов

$$20 \overline{28} r$$

| 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  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1  |    |    |    | 6     |    |
| 1. Гигиена и закалывание организма.               |   |   | x |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
| 2. Правила поведения на занятиях.                 |   |   |   |   |   |   | x |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
| 3. Меры предупреждения спортивного травматизма.   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
| 4. Терминология фигурного катания на коньках.     |   |   |   |   |   |   |   |   |   | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
| 5. История развития фигурного катания на коньках. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
| 6. Просмотр видеороликов.                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
| ОФП                                               | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 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  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2     | 50 |
| 1. Комплексы общеобразующих 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  | x  | x     |    |
| 5. силовые комплексы.                             | 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  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 40    |    |
| 1. Развитие скоростно-силовых 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     |    |
| 2. Развитие ловкости.                             | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | 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. 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  | x  | x  | x  | x  | x     |    |
| 4. 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  | x  | x  | x  | x  | x     |    |
| 5. 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  | x  | x  | x  |       |    |
| 6. 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  | x  | x  | x  |       |    |
| 7. 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  | x  | x  | x  | x     |    |
| Специально-техническая подготовка                 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 58    |    |
| 1. Изучение 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  | x  | x  | x  | x  | x     |    |
| 2. Элементы простых вращений.                     |   |   |   |   |   |   | x | x | x | x  | x  | x  | x  | x  | x  | 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. Прыжковые элементы в 0,5-1 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  | x  | x  | x  | x  |       |    |
| 4. 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  | 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  | 2  | 76    |    |
| 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  | x  | x  | x  | x  | x  |       |    |
| 2. Развитие чувства ритма и темпа.                |   | x | x | x | x | x | x | x | x | x  | x  | x  | x  | x  | x  | 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. Постановка индивидуальных программ.            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
| Соревнования                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |    |
| 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  | 6  | 234   |    |



Директор МБУ ДО ЗАТО г. Североморск "ДЮСШ-3"

А.С. Жбанов

2024.

1000  
5501  
4105  
383  
P.O.

занятии по фигурному катанию на коньках

Тренер-преподаватель - Калайда Елена Владимировна







СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
" 14 " 05 2021 г.  
Е.А. Семаковой

Тематический план учебно-тренировочных занятий  
по программе "Фигурное катание на коньках" группа №1 БП 1 на 2021-2022 учебный год

Директор МБУ ДО ЗАТО "Сбербанк России" А.О. Юонов  
УТВЕРЖЕНО  
Администрация ЗАТО "Сбербанк России" А.О. Юонов  
20.11.2021

| Учебный материал                                         |  | по программе "Фигурное катание на коньках" группа №1 БП 1 на 2021-2022 учебный год |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
|----------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|-----|---|----|
| 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 | 40 | Всего |     |   |    |
| 1. Вводное занятие                                       |  | 1                                                                                  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     | 6 |    |
| 2. Техника безопасности на занятиях;                     |  |                                                                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| 3. Игнелические знания и навыки условий Крайнего Севера; |  |                                                                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| 4. Краткая история фигурного катания на коньках.         |  |                                                                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| 5. Терминология вида спорта.                             |  |                                                                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| Практические занятия                                     |  |                                                                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| ОФП                                                      |  | 1                                                                                  | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1     | 1   |   | 50 |
| 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     | 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  | 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  | 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  | 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  | 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  | 1  | 1     | 1   |   | 40 |
| 1. Развитие координации.                                 |  | x                                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| 2. Развитие силы.                                        |  |                                                                                    | x |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| 3. Развитие гибкости                                     |  |                                                                                    | x |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| 4. Развитие быстроты.                                    |  |                                                                                    | x |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| 5. Развитие прыгучести.                                  |  |                                                                                    | x |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| 6. Развитие выносливости                                 |  |                                                                                    | x |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| Специально-техническая подготовка                        |  | 1                                                                                  |   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 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   |   | 58 |
| 1. Изучение основ скольжения                             |  |                                                                                    |   | x |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| 2. Элементы простых вращений.                            |  |                                                                                    | x |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| 3. Прыжковые элементы в 0,5-1 оборот                     |  |                                                                                    |   | x |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| 4. Имитационные упражнения.                              |  |                                                                                    |   | x |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| Хореография                                              |  |                                                                                    | x |   | x |   | x |   | x |   | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |       | 76  |   |    |
| 1. Классика                                              |  |                                                                                    | x |   | x |   | x |   | x |   | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |       |     |   |    |
| 2. Эскизы на полу                                        |  |                                                                                    |   | x |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |     |   |    |
| 3. Постановка индивидуальных программ                    |  |                                                                                    | x |   | x |   | x |   | x |   | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |       |     |   |    |
| Текущие и контрольные испытания                          |  |                                                                                    | 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  | 6  | 6  | 6  | 2     | 234 |   |    |

Тренер-преподаватель - Рондарь Елена Георгиевна