

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Е.А. Семаковой

" 14 " 105 2021 г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий

по программе "Фигурное катание на коньках" группа №4 ВВ 8-18 на 2021-2022 учебный год

Директор МБУ ДО ЗОД "Севрморск" Дрозд-С.

К.С. Иванов



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																				8
1. Техника безопасности на занятиях;		x																																								
2. Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера;							x															x																				
3. Краткая история фигурного катания на коньках.																																										
4. Терминология вида спорта.																						x																				
Практические занятия																																										
ОФП		2	2	4	4	4	3	3	3	3	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	97
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	
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		
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		
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		
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		
СФП		1	1	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	59	
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		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		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	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	66		
1. Изучение основ скольжения			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		
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			
4. Имитационные упражнения.		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	234		

Тренер-преподаватель - Рондарь Елена Георгиевна