



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО «ДЮСШ № 2»

МАУ ДО

М.В. Одегов

«ДЮСШ № 2»

20 17 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы «Юный фигурист»

№ п/п	Раздел подготовки	СОГ	
		4-5л	5-6л
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		
1.1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	*	*
1.2.	История и развитие фигурного катания на коньках	*	*
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	*	*
1.4.	Гигиенические знания, умения, навыки	*	*
1.5.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	*	*
1.6.	Предупреждение спортивного травматизма	*	*
1.7.	Терминология фигурного катания (название элементов)	*	*
1.8.	Места занятий, оборудование и инвентарь	*	*
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	34	36
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	10	18
<b>4.</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	18	24
<b>5.</b>	<b>Техническая (ледовая) подготовка</b>	16	40
<b>6.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	2	2
	<b>Всего часов:</b>	<b>80</b>	<b>120</b>
	Общий объем работы за год (недель)	40	40
	Кол-во часов в неделю	2	3