

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 6 от 28 августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАУ ДО «ДЮСШ №2»

М.В.Одегов



Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы «Юный фигурист»

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов						Формы контроля
		4-5 лет, 5-6 лет			6-7 лет			
		всего	практика	теория	всего	практика	теория	
1.	Теоретическая подготовка							Беседы
1.1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	*		*	*		*	Беседы
1.2	История и развитие фигурного катания на коньках	*		*	*		*	Беседы
1.3	Сведения о строении и функциях организма человека	*		*	*		*	Беседы
1.4	Гигиенические знания, умения, навыки	*		*	*		*	Беседы
1.5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	*		*	*		*	Беседы
1.6	Предупреждение спортивного травматизма	*	*	*	*	*	*	Опрос
1.7	Терминология фигурного катания (название элементов)	*	*	*	*	*	*	Опрос
1.8	Места занятий, оборудование и инвентарь	*	*	*	*	*	*	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	34	34	*	36	36	*	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	10	10	*	18	18	*	Анализ выполнения движений
4.	Хореографическая подготовка	18	18	*	24	24	*	
5.	Техническая (ледовая) подготовка	16	16	*	40	40	*	Открытое занятие
6.	Итоговая и промежуточная аттестация	2	2	*	2	2	*	Тестирование

Всего часов:	80	80		120	120		
Объем работы за год (недель)	40			40			
Количество часов в неделю	2			3			