

Программа принята
на заседании Педагогического совета
(протокол № 3 от 09.04.2017 г.)



«Утверждаю»
Директор МАОУДО «СШОР № 11»
В.А. Навроцкий
Приказ № 3 от 09.04.2017 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (Фигурное катание)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		НП				УТГ					ССМ	
		1 год	2 год	3 год		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		До 2-х лет
1.	Теория и методика физической культуры и спорта: (5%)	23	28	32	Промежуточная аттестация	37	42	51	51	51	Итоговая аттестация	67
	- история развития фигурного катания;	3	5	5		5	6	7	7	7		6
	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;	2	3	3		4	4	5	5	5		6
	- основы спортивной подготовки тренировочного процесса;	3	3	3		4	4	5	5	5		-
	- физической культура и спорт в России; (СОГ, НП)	3	3	3		-	-	-	-	-		-
	- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;	3	3	3		4	4	5	5	5		7
	- Личная и общественная гигиена, закаливание организма;	2	2	3		4	5	6	6	6		9
	- режим дня, закаливания организма, здоровый образ жизни;	2	2	3		4	5	6	6	6		9
	- основы спортивного питания;	2	3	4		4	6	6	6	6		8
	- Терминология фигурного катания на коньках; (СОГ,НП, УТГ)	2	3	4		4	6	6	6	6		8
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	3	4	5	4	4	6	6	6	8			
- Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом (УТГ и выше)	-	-	-	4	4	5	5	5	5	8		

2.	Общая и специальная физическая подготовка: (25%)	115	138	161		184	207	253	253	253		336
	- освоение специальных комплексов физических упражнений;	33	38	44		51	57	75	75	75		104
	- развитие основных физических качеств;	49	62	73		82	93	103	103	103		128
	- развитие специальных физических качеств.	33	38	44		51	57	75	75	75		104
3.	Фигурное катание на коньках: (45 %)	207	248	290		331	372	455	455	455		604
	- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовки;	57	72	86		89	100	116	116	116		160
	- овладение основами техники и тактики в фигурном катании на коньках;	56	70	85		88	99	115	115	115		159
	- приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;	20	27	31		40	44	57	57	57		73
	- развитие специальных физических качеств и психологических качеств;	27	33	34		48	48	56	56	56		68
	- повышение уровня функциональной подготовленности;	27	21	25		30	36	51	51	51		65
	- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных нагрузок;	17	21	25		30	37	50	50	50		65
- Контрольно-переводные испытания по фигурному катанию на коньках;	3	4	4		6	8	10	10	10		14	
4.	Хореография и акробатика: (20%)	92	110	129		147	165	202	202	202		270
	- Хореография	43	52	62		70	79	96	96	96		130
	- Акробатика	43	52	61		69	78	96	96	96		130
	- Контрольно – переводные испытания по хореографии.	6	6	6		8	8	10	10	10		10
5.	Самостоятельная работа: (5%)	23	28	32		37	42	51	51	51		67
Общее количество часов		460	552	644		736	828	1012	1012	1012		1344