

Образовательная программа направлена на углубление знаний, умений и навыков в подготовке фигуристов уровня СОГ и НП.

День	Тема ОП	Время проведения	Основные аспекты темы	Кол-во часов	В данной теме рассматриваются:	Лектор, Форма проведения
1 день	Основные направления обучения фигуристов на этапе СОГ	10:00-12:00	Фигурное катание в системе ФК и С; Особенности формирования мышечного аппарата детей 3-5 лет.	2	Основы ФК и С особенности строение детского скелета, мышечного волокна, физиологические особенности, фазы роста, строение мышцы, основы функционального состояния юного спортсмена.	Лекция-семинар Войнова М.М.
		12:00-13:00	Кофе-брейк			
		13:00-14:30	Обучение базовым элементам в фигурном катании	1,5	История элементов фигурного катания. Понятие базовых шагов , базовых элементов, особенности базовых позиций и принципы обучения	Лекция-семинар, практическое занятия Давыденко К.А.
		15:00-16:00	Постановка программ на этапах СОГ, НП	1	Расстановка элементов, выбор и согласование музыкального сопровождение, хореография в программах	Лекция-семинар, практическое занятия Панфилова А.Е.
	Всего часов			4,5		
2 день	Тема ОП	Время проведения	Основные аспекты темы	Кол-во часов	В данной теме рассматриваются:	Форма
	Основные направления обучения фигуристов на этапе НП	10:00-11:00	Особенности развития детей 5-8 лет Особенности перехода фигуристов на этап спортивной подготовки	1	Физиологические, психологические особенности развития фигуристов на этапе НП, виды и дозировка тренировочного процесса, система отбора.	Лекция-семинар Войнова М.М.

		11:30-13:00	Обучение элементам фигурно катания на этапе НП	1,5	Прыжки в фигурном катании, сложные шаги и повороты, спирали, принципы обучения	Лекция-семинар, практическое занятия Давыденко К.А., Федосеева Л.А.
		13:00-14:00	Кофе-брейк			
		14:00-16:00	Правила вида спорта «фигурное катание на коньках» (Применение правил на соревнованиях для спортсменов СОГ, НП)	2	Тесты по скольжению, организация соревнований на СОГ и НП этапах, Оценка элементов	Лекция-семинар Лёвкин К.В.
	Всего часов			4,5		
3 день	Тестирование	Время проведения	Кол-во часов	Форма		
	Теоретическое	10:00-11:00	1	очная		
	Практическая	13:00-15:00	2	очная		
	Всего часов		3	3		
Всего часов				12.0		