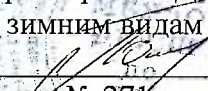
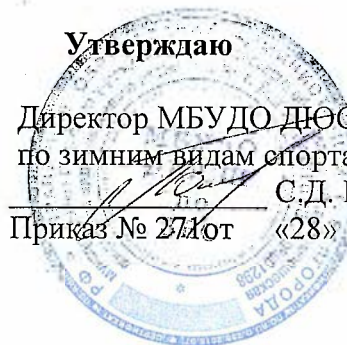


Рассмотрено

на заседании педагогического совета
МБУДО ДЮСШ по зимним видам спорта
Протокол № 01 от «28» августа 2015 г.

Утверждаю

Директор МБУДО ДЮСШ
по зимним видам спорта г. Белгорода
 С.Д. Потехин
Приказ № 271 от «28» августа 2015 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
по зимним видам спорта» города Белгорода
на 2015-2016 учебный год.**

Пояснительная записка.

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта» г. Белгорода, разработан в соответствии с нормативными документами:

Федерального уровня:

Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании».

Закона «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ.

Закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-93 от 30.03.1999 года.

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4. 3172-14., правил и норм (правила и нормативы СанПин 2.4.4.1251-03), «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41, зарегистрированными в Министерстве Юстиции Российской Федерации 20.08.2014 г., регистрационный номер 33660.

Приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Муниципального уровня:

Положением об оплате труда работников муниципальных образовательных учреждений г. Белгорода, утвержденного решением Совета депутатов г. Белгорода от 23.09.2008 г. № 84 (с изменениями).

Уровня образовательного учреждения:

Устава МБУДО ДЮСШ по ЗВС.

Дополнительными общеразвивающими программами и дополнительными предпрофессиональными программами МБУДО ДЮСШ по ЗВС по хоккею с шайбой и фигурного катания на коньках, утвержденными педагогическим советом (протокол № 04 от 29.05.2015 г.) и (приказом № 182 от 29.05.2015 г.).

Приказами об утверждении: - начала учебного года в ДЮСШ по ЗВС. (приказ № 245 от 10.08.2015 г.);

- комплектования МБУДО ДЮСШ по ЗВС на 2015-2016 учебный год (приказ № 250 от 14.08.2015 г.);

- педагогической нагрузки на 2015-2016 учебный год (приказ № 263 от 25.08.2015 г.)

- плана работы МБУДО ДЮСШ по ЗВС на 2015-2016 учебный год, учебного плана и рабочих программ на учебные группы по видам спорта (приказ № 271 от 20.08.2015 г.).

Учебный план состоит из двух частей: пояснительной записки и сетки часов по хоккею с шайбой и фигурному катанию на коньках, отведенных на каждый вид спорта.

Содержание и структура учебного плана определены целями, задачами и спецификой деятельности МБУДО ДЮСШ по ЗВС.

Учебный план составлен с учетом преемственности и единого направления спортивной подготовки на протяжении годового цикла с учетом увеличения годового объема часов и соотношения режимов времени на различные виды подготовки, с учетом повышения нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, и тактическую подготовку.

Учебный план разработан из расчета 46 недель проведения тренировочных занятий с обучающимися по видам спорта непосредственно в условиях образовательного учреждения, проведения оздоровительных мероприятий в период активного отдыха учащихся в условиях загородных лагерей, тренировочных сборов, индивидуальной и самостоятельной работы.

Организация тренировочного и воспитательного процесса в МБУДО ДЮСШ по ЗВС осуществляется на основе современной методики обучения и тренировок, последовательного освоения разделов учебной программы, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения учащимися разностороннего физического развития, совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Цель учебного плана:

Основой учебного плана является содействие реализации дополнительных общеразвивающих программ и дополнительных предпрофессиональных программ по хоккею с шайбой и фигурного катания на коньках.

Целью многолетней подготовки юных спортсменов по видам спорта является воспитание высококвалифицированных спортсменов, подготовка их в составы сборных команд России.

Учебный план складывается **из трех**, преемственно связанных между собой этапов подготовки:

- **этап начальной подготовки (НП)** - 3 года;
- **этап тренировочной подготовки (Т)**, содержит две отдельные составляющие:
 - базовой подготовки до 2-х лет обучения (1-й и 2-й год обучения);
 - спортивной специализации до 3-х лет (3-й, 4-й и 5-й год обучения).
- **совершенствования спортивного мастерства (СС)** - 1 и 2 - года обучения.

Учебный план МБУДО ДЮСШ по зимним видам спорта для каждой ступени обучения **определяет:**

- объем учебных часов по культивируемым видам спорта;
- содержание форм работы.

С учетом данного учебного плана реализуются **основные формы занятий:**

- групповые тренировочные занятия с обучающимися;
 - теоретические занятия (в форме бесед, просмотра и анализа видеозаписей, соревнований);
 - работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства);
 - тестирование и медицинский контроль;
 - участие в соревнованиях различного уровня и матчевых встречах;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - промежуточная аттестация;
 - культурно-массовые мероприятия;
 - занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и тренировочные сборы.
- самостоятельная работа.

Режим работы МБУДО ДЮСШ по ЗВС:

Учебный год в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта» города Белгорода (далее ДЮСШ по ЗВС) начинается с 01 сентября 2015 года и заканчивается 31 августа 2016 года.

Тренировочный процесс с обучающимися ДЮСШ по ЗВС проводится по следующим спортивным дисциплинам:

- хоккея с шайбой;
- фигурное катание на коньках.

ДЮСШ по ЗВС организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Организация обучения строится в соответствии с учебным планом по дополнительным общеразвивающим программам и дополнительным предпрофессиональным программам хоккея с шайбой и фигурного катания на коньках по видам спорта.

Деятельность ДЮСШ по ЗВС осуществляется **ежедневно, включая выходные и праздничные дни.**

Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия составляет:

- на этапе начальной подготовки - два академических часа;
- на этапе тренировочной подготовки - три академических часа при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четыре академических часа, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

Продолжительность одного часа составляет 45 минут.

Объем учебного материала по хоккею с шайбой и фигурного катания на коньках для каждого года обучения определен с учетом возраста, уровня подготовленности обучающихся в соответствии с количеством часов, отведенных на изучение программных требований.

Тренировочные занятия по видам спорта проводятся по расписанию с 08.00 часов утра и до 20.00 часов с учащимися общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, средних специальных и высших образовательных учреждений города Белгорода.

Обучение в МБУДО ДЮСШ по ЗВС проводится в две смены:

- первая смена с 08.00 до 12.00 часов;
- вторая смена с 14.00 до 20.00 часов с учащимися в возрасте от 6 до 16 лет;
- с учащимися средних и высших образовательных учреждений в возрасте от 16 до 18 лет занятия проводятся до 21 часа.

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по видам спорта ДЮСШ по ЗВС:

На этапе начальной подготовки - привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям, к избранному виду спорта, выявление перспективных спортсменов.

На тренировочном этапе спортивной специализации - для учащихся тренировочных групп **первого и второго годов обучения** - повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств (с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости);

- овладение всем арсеналом технических приемов игры в хоккее с шайбой и сложных элементов в фигурном катании на коньках;
- освоение с тактическими схемами ведения игры в хоккее с шайбой по амплу и индивидуальных тактических действий в фигурном катании на коньках;
- выполнение нормативов юношеских спортивных разрядов.

На этапе углубленной специализации - обучающихся тренировочных групп **третьего, четвертого, пятого годов обучения** - создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств (с преимущественным развитием силы, быстроты, и специальной выносливости), повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок. Выполнение спортивных разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны.

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. Физическая подготовка включает в себя:

Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности, развитие физических качеств обучающихся по видам спорта.

Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных качеств хоккеистов и фигуристов.

2. Техническая подготовка включает в себя: базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного вида спорта - хоккее с шайбой и фигурного катания на коньках.

3. Хореографическая подготовка является составной частью подготовки фигуристов на льду и в зале с использованием различных упражнений, совершенствующих чувство ритма, пластику и выразительность произвольного катания, развивающие музыкальность. Выполнение комбинаций шагов в различных ритмах: разучиваются позы при вращениях, прыжков, толчков и движений руками.

4. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, с учетом возраста занимающихся, и излагается в доступной для них форме. Теоретическая подготовка может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

5. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

6. Инструкторская и судейская практика. Одной из задач является подготовка учащихся в роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на тренировочном этапе подготовки и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

7. Промежуточная аттестация, контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Определения выполнения нормативных требований дополнительных предпрофессиональных программ по хоккею с шайбой и фигурного катания на коньках, через проведение приема тестовых нормативов с занесением в протокол. Выполнения условий для присвоения спортивных разрядов.

8. Соревнования. Проводятся в соответствии с утвержденным календарем спортивно-массовых мероприятий.

9. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся ДЮСШ по ЗВС, применением широкого круга средств и мероприятий педагогических, гигиенических и индивидуальных особенностей спортсмена.

10. Медицинское обследование. В задачи медицинского контроля входят: диагностики спортивной пригодности учащегося, оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи. Ежегодное прохождение обучающимися ДЮСШ по ЗВС углубленного медицинского обследования.

Основными задачами решения конкретных целей для каждого этапа обучения в виде спорта «Хоккей с шайбой» являются:

- многолетний процесс, рассчитанный на 10 лет работы и пребывания обучающихся в спортивной школе. Для обеспечения этапов многолетней подготовки используется система спортивного отбора, включающая в себя:
 - постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
 - планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
 - переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
 - выполнение учащимися контрольных и разрядных нормативов, программных требований;
 - увеличение объемов тренировочных нагрузок;
 - отбор перспективных хоккеистов для участия на соревнованиях различного уровня и пополнения составов сборной команды России.

Организация образовательного и тренировочного процесса предусматривает продолжительность обучения хоккеистов и делится на следующие этапы:

- этап начальной специализации (**НП**) до 3-х лет (1, 2 и 3 год обучения) проводится с обучающимися в группах начальной подготовки;
- тренировочный этап подготовки содержит две отдельные составляющие:
 - тренировочный этап (**Т**) до 2-х лет (1 и 2 год обучения) и углубленной специализации до 3 лет (3, 4 и 5 годы обучения) проводится в тренировочных группах;
 - этап совершенствования спортивного мастерства (**ССМ**) до 2 лет - (1 и 2 год обучения) проводится с учащимися в группах совершенствования спортивного мастерства.

Для совершенствования спортивного мастерства, перспективные хоккеисты передаются в молодежную хоккейную команду «Белгород», спортивные интернаты клубы, центры олимпийской подготовки, команды мастеров.

Этап начальной подготовки:

- укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие;
- развитие быстроты, ловкости, координационных способностей, общей выносливости;
- обучение основам техники владения клюшкой;
- ознакомление с элементарными теоретическими сведениями о технике, тактике, правилах игры в хоккей.
- ознакомление с основами индивидуальной и групповой тактики игры в хоккей и в других спортивных играх;
- привитие навыков личной гигиены, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, основы спортивного питания;

- воспитание морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма, жизненно необходимых качеств и черт характера;
- требования к оборудованию, спортивной экипировке, технике безопасности при занятиях хоккеем с шайбой.

Тренировочный этап подготовки 5 лет: (1 и 2 год обучения):

- укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному развитию;
- развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты, координации, выносливости в хоккее с шайбой;
- освоение комплексов физических упражнений, совершенствование техники катания;
- обучение и совершенствование техники владения клюшкой;
- обучение основам техники выполнения силовых приемов;
- овладение основами индивидуальной и командной тактики;
- определение игровых наклонностей;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- воспитание простейших теоретических сведений по теории и методике хоккея;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма жизненно необходимых качеств и черт характера.

3 - 5 год обучения:

- совершенствование основам техники и тактики; хоккея;
- развитие скоростно-силовых качеств и специальных психологических качеств хоккеистов и специальной выносливости;
- определение игрового амплуа среди хоккеистов, повышение индивидуального игрового мастерства;
- совершенствование техники владения клюшкой и выполнения силовых приемов игры;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий хоккеистов в обусловленных интервалах игры;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккее с шайбой;
- освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею с шайбой;
- участие в соревнованиях по хоккею различного уровня и выполнение разрядного норматива;
- ознакомление с основными положениями методики тренировки хоккеистов;
- овладение инструкторскими и судейскими навыками;
- совершенствование навыков самостоятельной подготовки;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма, жизненно необходимых качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (2 года обучения)

- совершенствование атлетической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- приобретение соревновательного опыта, игры с высококвалифицированными хоккеистами;
- совершенствование индивидуальной манеры игры, основанной на высоком уровне технико-тактической и специальной физической подготовленности;
- выполнение классификационных требований первого юношеского разряда;
- овладение знаниями и навыками в объеме, позволяющем выполнить требования, предъявляемые к инструктору-общественнику, овладение навыками судейства в объеме судьи по спорту;
- совершенствование теоретических знаний, особенно, в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, организации и проведении соревнований по хоккею;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Расчет часов на 2015-2016 учебный год:

Отделение хоккея с шайбой:

| Этап обучения | Начальная подготовка | | | Тренировочный этап подготовки | | | | | Сов.спорт. мастерства. | | Всего |
|-------------------------------------|----------------------|------|------|-------------------------------|------|-----|-----|-----|------------------------|------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | |
| Количество часов в неделю по этапам | 42 | 40 | 27 | 20 | 24 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 243 |
| Итого | 109 | | | 92 | | | | | 42 | | 243 |
| Количество часов на группу | 276 | 368 | 414 | 460 | 552 | 644 | 736 | 828 | 920 | 1012 | |
| Количество часов в год | 1932 | 1840 | 1242 | 920 | 1104 | 644 | 736 | 828 | 920 | 1012 | |
| | 5014 | | | 4232 | | | | | 1932 | | 11178 |
| Количество групп | 7 | 5 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 25 |
| Кол-во уч-ся | 111 | 80 | 54 | 40 | 26 | 16 | 26 | 14 | 12 | 12 | 391 |

Перечень разделов содержания тем учебного плана хоккея с шайбой на 2015-2016 учебный год состоит из 10 частей:

Теоретическая подготовка;
 Общая физическая подготовка;
 Специальная физическая подготовка;
 Техническая подготовка;
 Тактическая подготовка;
 Учебные и тренировочные игры;
 Контрольные и переводные испытания;
 Контрольные игры и соревнования;
 Инструкторская и судейская практика;
 Восстановительные мероприятия.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ (46 недель)

| № | Разделы, темы | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 | СС-1 | СС-2 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | Часы в неделю для групп: | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 1 | Физическая культура и спорт | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | История развития хоккея | 1 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, спортивное питание | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 |
| 4 | Основы спортивной подготовки | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Правила игры в хоккей | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 6 | Самоконтроль и предупреждение травм, требования к инвентарю, экипировке, безопасности | | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Теория всего часов: | 4 | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 | 12 | 10 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 86 | 120 | 130 | 88 | 120 | 110 | 130 | 130 | 130 | 150 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 45 | 62 | 66 | 82 | 120 | 124 | 134 | 140 | 160 | 134 |
| 3 | Техническая подготовка | 70 | 90 | 100 | 110 | 118 | 140 | 150 | 162 | 190 | 224 |
| 4 | Тактическая подготовка | 37 | 46 | 56 | 68 | 80 | 100 | 128 | 136 | 180 | 180 |
| 5 | Учебные и тренировочные игры | 24 | 30 | 40 | 60 | 60 | 90 | 90 | 124 | 132 | 198 |
| 6 | Контрольные и переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 8 | 4 |
| 7 | Контрольные игры и соревнования | 6 | 10 | 10 | 18 | 20 | 30 | 50 | 68 | 68 | 74 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | | | | 6 | 6 | 8 | 10 | 20 | 20 | 18 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | | | | 10 | 10 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | Практика всего часов: | 272 | 362 | 406 | 448 | 540 | 630 | 720 | 810 | 908 | 1002 |
| | ИТОГО: | 276 | 368 | 414 | 460 | 552 | 644 | 736 | 828 | 920 | 1012 |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для групп тренировочной подготовки I -го обучения (ч)**

| Виды подготовки | Кол-во часов | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|--------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Общая физическая подготовка | 86 | 8 | 10 | 10 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 45 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Техническая | 70 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| Тактическая | 37 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Игровая | 24 | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Соревновательная подготовка (игры) | 6 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| Контрольные испытания | 4 | | | | 1 | | | 1 | | | 2 | |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 272 | 19 | 24 | 26 | 27 | 25 | 27 | 27 | 25 | 26 | 24 | 22 |
| Теоретическая | 4 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | |
| Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | 276 | 20 | 24 | 27 | 27 | 26 | 27 | 27 | 26 | 25 | 25 | 22 |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для групп тренировочной подготовки II - го обучения (ч)**

| Виды подготовки | Кол-во часов | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|--------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Общая физическая подготовка | 120 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 62 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| Техническая | 90 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Тактическая | 46 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Игровая | 30 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Соревновательная подготовка (игры) | 10 | | | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные испытания | 4 | | | | 1 | | | 1 | | | 2 | |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 362 | 30 | 31 | 32 | 37 | 35 | 33 | 34 | 33 | 33 | 34 | 30 |
| Теоретическая | 6 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | |
| Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | |
| ВСЕГО | 368 | 30 | 32 | 33 | 37 | 36 | 33 | 35 | 33 | 34 | 35 | 30 |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для групп тренировочной подготовки III - го обучения (ч)**

| Виды подготовки | Кол-во часов | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|
| Общая физическая подготовка | 130 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 66 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Техническая | 100 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 |
| Тактическая | 56 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Игровая | 40 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Соревновательная подготовка (игры) | 10 | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Контрольные испытания | 4 | | | | 1 | | | 1 | | | | |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 406 | 34 | 35 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 37 | 38 | 38 | 34 |
| Теоретическая | 8 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 |
| Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | |
| ВСЕГО: | 414 | 34 | 36 | 39 | 39 | 38 | 39 | 39 | 38 | 39 | 38 | 35 |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для групп тренировочной подготовки I-го обучения (ч)**

| Виды подготовки | Кол-во часов | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|
| Общая физическая подготовка | 88 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 82 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Техническая | 110 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Тактическая | 68 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Игровая | 60 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| Соревновательная подготовка (игры) | 18 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные испытания | 6 | | | | 2 | | | 2 | | | 2 | |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 432 | 36 | 36 | 40 | 43 | 40 | 40 | 42 | 39 | 38 | 40 | 38 |
| Теоретическая | 12 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 10 | 2 | 2 | | | 2 | | 2 | | 2 | | |
| Инструкторская и судейская практика | 6 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| ВСЕГО: | 460 | 38 | 40 | 41 | 45 | 44 | 42 | 46 | 41 | 42 | 41 | 40 |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для групп тренировочной подготовки II-го обучения (ч)**

| Виды подготовки | Кол-во часов | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|--------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Общая физическая подготовка | 120 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 120 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 |
| Техническая | 118 | 9 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 |
| Тактическая | 80 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Игровая | 60 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| Соревновательная подготовка (игры) | 20 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные испытания | 6 | | | | 2 | | | 2 | | | 2 | |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 524 | 43 | 47 | 47 | 50 | 48 | 49 | 51 | 49 | 47 | 49 | 44 |
| Теоретическая | 12 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 10 | 2 | 2 | | | 2 | | 2 | | 2 | | |
| Инструкторская и судейская практика | 6 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| ВСЕГО: | 552 | 45 | 51 | 48 | 52 | 52 | 51 | 55 | 51 | 51 | 50 | 46 |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для групп тренировочной подготовки III -го обучения (ч)**

| Виды подготовки | Кол-во часов | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|--------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Общая физическая подготовка | 110 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 124 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Техническая | 140 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 |
| Тактическая | 100 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Игровая | 90 | | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Соревновательная подготовка (игры) | 30 | | | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Контрольные испытания | 8 | | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 602 | 42 | 43 | 57 | 60 | 58 | 59 | 57 | 58 | 56 | 57 | 55 |
| Теоретическая | 14 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Инструкторская и судейская практика | 8 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ВСЕГО: | 644 | 46 | 46 | 60 | 64 | 62 | 63 | 61 | 62 | 60 | 62 | 58 |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для групп тренировочной подготовки 4-го обучения (ч)**

| Виды подготовки | Кол-во часов | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|--------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Общая физическая подготовка | 130 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 134 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 |
| Техническая | 150 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 |
| Тактическая | 128 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Игровая | 90 | | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Соревновательная подготовка (игры) | 50 | | | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Контрольные испытания | 8 | | | | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | |
| Всего часов | 690 | 49 | 49 | 64 | 66 | 66 | 68 | 66 | 67 | 67 | 64 | 64 |
| соревновательной и тренировочной нагрузки | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая | 16 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Инструкторская и судейская практика | 10 | | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ВСЕГО: | 736 | 53 | 53 | 69 | 70 | 71 | 72 | 70 | 71 | 71 | 69 | 67 |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для групп тренировочной подготовки 5-го обучения (ч)**

| Виды подготовки | Кол-во часов | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|
| Общая физическая подготовка | 130 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 140 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 |
| Техническая | 162 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 |
| Тактическая | 136 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 |
| Игровая | 124 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Соревновательная подготовка (игры) | 68 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Контрольные испытания | 10 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 770 | 66 | 69 | 70 | 73 | 72 | 72 | 70 | 72 | 69 | 71 | 66 |
| Теоретическая | 18 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Инструкторская и судейская практика | 20 | | | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ВСЕГО: | 828 | 70 | 73 | 76 | 78 | 78 | 77 | 76 | 78 | 75 | 77 | 70 |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для групп совершенствования спортивного мастерства I-го обучения (ч)**

| Виды подготовки | Кол-во часов | Июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|
| Общая физическая подготовка | 130 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 160 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 13 |
| Техническая | 190 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 16 | 15 |
| Тактическая | 180 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 15 |
| Игровая | 132 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Соревновательная подготовка (игры) | 68 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Контрольные испытания | 8 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 868 | 75 | 76 | 81 | 81 | 83 | 81 | 83 | 80 | 80 | 76 | 72 |
| Теоретическая | 12 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| Восстановительные мероприятия | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Инструкторская и судейская практика | 20 | | | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ВСЕГО | 920 | 79 | 80 | 87 | 87 | 89 | 86 | 88 | 85 | 85 | 80 | 74 |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для групп совершенствования спортивного мастерства II -го обучения (ч)**

| Виды подготовки | Кол-во часов | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|
| Общая физическая подготовка | 150 | 13 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 12 | 13 |
| Специальная физическая подготовка | 134 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 |
| Техническая | 224 | 21 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 19 | 18 |
| Тактическая | 180 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 15 |
| Игровая | 198 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Соревновательная подготовка (игры) | 74 | 5 | 5 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| Контрольные испытания | 4 | | | | 2 | | | 1 | | | 1 | |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 964 | 86 | 86 | 88 | 92 | 90 | 90 | 91 | 88 | 86 | 84 | 83 |
| Теоретическая | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Восстановительные мероприятия | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Инструкторская и судейская практика | 18 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| ВСЕГО: | 1012 | 89 | 91 | 93 | 97 | 95 | 95 | 96 | 93 | 91 | 89 | 83 |

**Основными задачами решения конкретных целей
для этапа обучения в виде спорта
«Фигурное катание на коньках» являются:**

- подготовка фигуристов-одиночников, который рассчитан на 10 лет работы и пребывания учащихся в спортивной школе. Для обеспечения этапов многолетней подготовки используется система спортивного отбора, включающая в себя:

- анализ физического развития и освоения учащимися двигательных навыков и умений;

- выполнение учащимися контрольных и разрядных нормативов, программных требований;

- отбор перспективных фигуристов для участия на соревнованиях различного уровня и пополнения составов сборной команды России.

**Организация образовательного и тренировочного процесса
предусматривает продолжительность обучения фигуристов-одиночников и делится
на следующие этапы:**

- этап начальной специализации (**НП**) до 3-х лет (1,2 и 3 год обучения) проводится с учащимися в группах начальной подготовки;

- тренировочный этап содержит две отдельные составляющие:

- тренировочный этап (**Т**) до 2-лет (1 и 2 год обучения) и этап углубленной специализации до 3 лет (3, 4 и 5 годы обучения) проводится с обучающимися в тренировочных группах;

- этап совершенствования спортивного мастерства (**ССМ**) до 2 лет (1 и 2 год обучения) проводится с учащимися в группах совершенствования спортивного мастерства.

Передача учащихся в центры олимпийской подготовки, центр высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки (НП)

- укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся;
- содействие эстетическому воспитанию учащихся;
- овладение школой движений в фигурном катании;
- формирование двигательных навыков и умений, создающих предпосылки для овладения сложной техникой фигурного катания;
- развитие основных физических качеств, необходимых фигуристу;
- выявление перспективных учащихся для последующего совершенствования их спортивного мастерства в тренировочных группах; отбор и комплектование учебных групп;
- выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- получение теоретических сведений о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса.

Тренировочный этап (Т): (1, 2 года обучения) базовая подготовка:

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;

- освоение комплексов физических упражнений, совершенствование координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

- выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- привитие устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием;

- приобретение опыта участия в соревнованиях;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;

Углубленной спортивной специализации 3, 4 и 5 года обучения

- совершенствование физической, специальной и спортивно-технической подготовки;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности фигуристов-одиночников;

- овладение основами техники и тактики, совершенствование координации движений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями в фигурном катании на коньках;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- укрепление здоровья учащихся;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по фигурному катанию на коньках;

- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях, навыков судейства.

- совершенствование хореографической подготовки, знание профессиональной терминологии;

- умение определять средства музыкальной выразительности, навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации, навыки публичных выступлений;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических или акробатических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств в фигурном катании на коньках;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (1 и 2 год обучения):

- повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;

- совершенствование специальных физических качеств фигуристов;

- совершенствование соревновательных упражнений: короткой и произвольной программ одиночного катания;

- овладение базовой техникой более сложных элементов фигурного катания;

- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление опыта выступления в международных встречах;

- воспитание морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Расчет часов на 2015-2016 учебный год:

Отделение фигурного катания на коньках:

| Этап обучения | Начальная подготовка | | | Тренировочный этап подготовки | | | | | Совершен. спорт. мастерства | | Всего |
|----------------------------|----------------------|-----|-----|-------------------------------|------|----|------|----|-----------------------------|------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | |
| Год обучения | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | |
| Количество часов в неделю | 36 | 16 | 18 | 20 | 36 | | 32 | | | 22 | 202 |
| Итого | 70 | | | 88 | | | | | 44 | | 202 |
| Количество часов на группу | 276 | 368 | 414 | 460 | 552 | | 736 | | | 1012 | |
| Количество часов на год | 1656 | 736 | 828 | 920 | 1656 | | 1472 | | | 2024 | |
| | 3220 | | | 4048 | | | | | 2024 | | 9292 |
| Количество групп | 6 | 2 | 2 | 2 | 3 | | 2 | | | 1 | 18 |
| Количество учащихся | 97 | 24 | 23 | 22 | 31 | | 18 | | | 6 | 221 |

Перечень разделов содержания тем учебного плана

фигурное катание на коньках на 2015-2016 учебный год состоит из 10 частей:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Хореографическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Участие в соревнованиях;
- Теоретическая подготовка;
- Инструкторская и судейская практика;
- Промежуточная аттестация, переводные нормативы;
- Контрольные соревнования;
- Восстановительные мероприятия.

**Годовой учебный план по фигурному катанию на коньках
на 2015-2016 учебный год**

| №№ | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | |
|----|-----------------------------------|------------------|----|----|--------------------|--------------|----------------------------------|-----|
| | | Начальный этап | | | Тренировочный этап | | Совершенствов. спорт. мастерства | |
| | | 1 | 2 | 3 | Баз.подг. | Углуб. спец. | 1 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 29 | 63 | 65 | 65-101 | 104-146-166 | 180 | 190 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 24 | 51 | 58 | 55-81 | 112-138-172 | 190 | 200 |
| 3. | Хореографическая подготовка | 46 | 49 | 52 | 69-83 | 118-141-171 | 190 | 181 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------------|------------|------------|------------|----------------|--------------------|------------|-------------|
| 4. | Техническая подготовка (ледовая) | 171 | 197 | 230 | 257-269 | 295-305-313 | 340 | 420 |
| 5. | Участие в соревнованиях | + | + | + | + | + | + | + |
| Итого практики | | 270 | 360 | 405 | 439-536 | 629-730-822 | 900 | 991 |
| 6. | Теоретическая, психологическая подготовка | 3 | 6 | 7 | 19-14 | 13-4-4 | 18 | 20 |
| Итого практики и теории | | 273 | 366 | 412 | 458-550 | 642-734-826 | 918 | 1011 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | | | | + | + | + | + |
| 8. | Переводные испытания (кол-во) | 1 | 1 | 1 | 1-1 | 1-1-1- | 1 | |
| 9. | Контрольные соревнования (кол-во) | 2 | 1 | 1 | 1-1 | 1-1-1 | 1 | 1 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | + | + | + | + | + | + | + |
| Общее количество часов | | 276 | 368 | 414 | 460-552 | 644-736-828 | 920 | 1012 |

**План - график распределения учебных часов
в группах начальной подготовки 1 года обучения**

| | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|--------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|--------------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01. | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Количество тренировочных дней | 13 | 14 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | - | 8 | 14 | 138 |
| Количество тренировочных занятий | 13 | 14 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | - | 8 | 14 | 138 |
| Объем по видам подготовки в часах | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | - | 4 | 6 | 29 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 4 | 2 | 24 |
| Хореографическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 6 | 4 | 46 |
| Техническая (ледовая) подготовка | 14 | 16 | 18 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 14 | - | 8 | 14 | 171 |
| Участие в соревнованиях | - | + | - | + | - | - | + | - | + | - | - | - | + |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 270 |
| Теоретическая | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 3 |
| Всего практика и теория | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 273 |
| Переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Контрольные нормативы | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 2 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | + | - | - | - | - | - | - | + | |
| ВСЕГО | 24 | 24 | 26 | 25 | 26 | 25 | 27 | 27 | 24 | - | 22 | 26 | 276 |

**План - график распределения учебных часов в группах
начальной подготовки 2 года обучения**

| | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|--------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|--------------|
| | 09 | 10. | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Количество тренировочных дней | 17 | 18 | 17 | 17 | 16 | 16 | 18 | 17 | 18 | - | 12 | 18 | 184 |
| Количество тренировочных занятий | 17 | 18 | 17 | 17 | 16 | 16 | 18 | 17 | 18 | - | 12 | 18 | 184 |
| Объем по видам подготовки в часах | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | - | 10 | 11 | 63 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 4 | 51 |
| Хореографическая подготовка | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | - | 5 | 4 | 49 |
| Техническая (ледовая) подготовка | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | - | 10 | 18 | 197 |
| Участие в соревнованиях | - | + | - | + | - | - | - | + | + | - | - | - | + |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 360 |
| Теоретическая | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 6 |
| Всего практика и теория | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 366 |
| Переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Контрольные нормативы | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | + | - | - | - | + | + | - | - | + |
| ВСЕГО | 36 | 33 | 32 | 32 | 32 | 33 | 33 | 34 | 36 | - | 30 | 37 | 368 |

**План - график распределения учебных часов в группах
начальной подготовки 3 года обучения**

| | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|------------------------------------------|--------|----|-----|-----|----|-----|----|----|----|----|----|----|--------------|
| | 09 | 10 | 11. | 12. | 01 | 02. | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Количество тренировочных дней | 17 | 18 | 17 | 17 | 16 | 16 | 18 | 17 | 18 | - | 12 | 18 | 184 |
| Количество тренировочных занятий | 17 | 18 | 17 | 17 | 16 | 16 | 18 | 17 | 18 | - | 12 | 18 | 184 |
| Объем по видам подготовки в часах | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | - | 11 | 10 | 65 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 8 | - | 6 | 4 | 58 |
| Хореографическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | - | 4 | 4 | 52 |
| Техническая (ледовая) подготовка | 22 | 22 | 22 | 21 | 20 | 22 | 24 | 22 | 22 | - | 12 | 21 | 230 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|------------|
| Участие в соревнованиях | - | + | - | + | - | - | - | + | + | - | - | - | + |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 405 |
| Теоретическая | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 1 | 1 | 7 |
| Всего практика и теория | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 412 |
| Переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Контрольные нормативы | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | + | - | - | - | + | + | - | - | |
| ВСЕГО | 38 | 37 | 35 | 34 | 33 | 39 | 40 | 40 | 44 | - | 34 | 40 | 414 |

План - график распределения учебных часов тренировочных групп 1 года обучения

| Периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|--------------------------------------------------------------|------------------|-----------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|--------------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | | |
| | базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Актив. отдыха | базовый | | |
| Количество тренировочных дней | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 24 | 26 | 26 | 26 | - | 15 | 26 | 269 |
| Количество тренировочных занятий | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 24 | 26 | 26 | 26 | - | 15 | 26 | 269 |
| Объем по видам подготовки в часах | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | - | 12 | 11 | 65 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | - | 7 | 5 | 55 |
| Хореографическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | - | 7 | 5 | 62 |
| Техническая (ледовая) подготовка | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | - | 17 | 24 | 257 |
| Участие в соревнованиях | - | + | - | + | - | - | - | + | + | - | - | - | + |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 439 |
| Теоретическая | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 1 | 19 |
| Всего практика и теория | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 458 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | + | - | - | - | + | + | - | - | - | + |
| Переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | + | - | - | - | + | - | - | - | + | + | - | - | + |
| ВСЕГО | 45 | 44 | 41 | 39 | 37 | 38 | 40 | 42 | 43 | - | 45 | 46 | 460 |

**План - график распределения учебных часов
тренировочных групп 2 года обучения**

| Периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------------------------------|------------------|-----------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|--------------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | | |
| | базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Активного отдыха | базовый | | |
| Количество тренировочных дней | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 24 | 26 | 26 | 26 | - | 15 | 26 | 269 |
| Количество тренировочных занятий | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 24 | 26 | 26 | 26 | - | 15 | 26 | 269 |
| Объем по видам подготовки в часах | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | - | 11 | 11 | 107 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | - | 7 | 7 | 81 |
| Хореографическая подготовка | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | - | 8 | 8 | 85 |
| Техническая (ледовая) подготовка | 26 | 26 | 26 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | - | 12 | 24 | 269 |
| Участие в соревнованиях | - | - | - | + | - | - | - | + | 1 | - | - | - | + |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 536 |
| Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | 14 |
| Всего практика и теория | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 550 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | + | - | - | - | + | + | - | - | - | |
| Переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | + | 1 | - | - | 1 |
| ВСЕГО | 53 | 51 | 50 | 50 | 49 | 50 | 52 | 52 | 54 | - | 40 | 51 | 552 |

**План - график распределения учебных часов
в тренировочных группах 3 года обучения)**

| Периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|------------------------------------------|------------------|----|--------------------|----|----|----|-----------------------|----|----|------------------|---------|----|--------------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | | |
| | базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Активного отдыха | базовый | | |
| Количество тренировочных дней | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 24 | 26 | 26 | 26 | - | 14 | 26 | 268 |
| Количество тренировочных занятий | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 24 | 26 | 26 | 26 | - | 14 | 26 | 268 |
| Объем по видам подготовки в часах | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 10 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | - | 13 | 14 | 104 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 11 | 10 | - | 14 | 14 | 113 |
| Хореографическая подготовка | 12 | 12 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | - | 13 | 13 | 118 |
| Техническая | 27 | 28 | 27 | 26 | 26 | 28 | 28 | 28 | 28 | - | 25 | 25 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|------------|
| (ледовая) подготовка | | | | | | | | | | | | | 295 |
| Участие в соревнованиях | + | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | - | + |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 620 |
| Теоретическая | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 2 | - | 13 |
| Всего практика и теория | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 642 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | + | - | - | - | + | + | - | + | - | + |
| Переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | + | - | - | - | + | + | - | - | + | - | - | - | + |
| ВСЕГО | 60 | 61 | 52 | 51 | 52 | 58 | 58 | 60 | 60 | - | 67 | 65 | 644 |

**План- график распределения учебных часов
тренировочных групп 4 года обучения**

| Периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------------------------------|------------------|-----------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|--------------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | | |
| | базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Активного отдыха | базовый | | |
| Количество тренировочных дней | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 24 | 26 | 26 | 26 | - | 15 | 26 | 269 |
| Количество тренировочных занятий | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 24 | 26 | 26 | 26 | - | 15 | 26 | 269 |
| Объем по видам подготовки в часах | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | - | 15 | 14 | 146 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | - | 14 | 14 | 138 |
| Хореографическая подготовка | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 13 | 13 | - | 14 | 14 | 141 |
| Техническая (ледовая) подготовка | 29 | 29 | 27 | 27 | 28 | 27 | 27 | 29 | 29 | - | 23 | 30 | 305 |
| Участие в соревнованиях | - | + | - | + | - | - | - | + | + | - | - | - | + |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 730 |
| Теоретическая | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | 4 |
| Всего практика и теория | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 734 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | + | - | - | - | + | + | - | - | - | + |
| Переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | + | - | - | - | + | - | - | - | + | - | - | - | + |
| ВСЕГО | 69 | 66 | 65 | 65 | 65 | 66 | 64 | 68 | 69 | - | 66 | 73 | 736 |

**План- график распределения учебных часов
тренировочных групп 5 года обучения**

| Периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------------------------------|------------------|-----------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|-----------|--------------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | | |
| | базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Активного отдыха | базовый | | |
| Количество тренировочных дней | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 24 | 26 | 26 | 26 | - | 15 | 26 | 269 |
| Количество тренировочных занятий | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 24 | 26 | 26 | 26 | - | 15 | 26 | 269 |
| Объем по видам подготовки в часах | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 16 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | - | 16 | 16 | 166 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 16 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 | 17 | 16 | 16 | - | 16 | 18 | 172 |
| Хореографическая подготовка | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | - | 16 | 18 | 171 |
| Техническая (ледовая) подготовка | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | - | 17 | 26 | 313 |
| Участие в соревнованиях | - | + | - | + | - | - | - | + | + | - | - | - | + |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 822 |
| Теоретическая | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 4 |
| Всего практика и теория | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 826 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | + | - | - | - | + | + | - | - | - | + |
| Переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | + | - | - | - | + | - | - | - | + | - | - | - | + |
| ВСЕГО | 79 | 76 | 75 | 74 | 73 | 75 | 77 | 77 | 78 | - | 66 | 78 | 828 |

**План - график распределения учебных часов в группах
совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения**

| периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-----------------------------------------|------------------|----|--------------------|----|----|----|-----------------------|----|----|--------------|---------|----|--------------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | | |
| | базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Актив отдыха | базовый | | |
| Количество тренировочных дней | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 24 | 26 | 26 | 26 | - | 14 | 26 | 268 |
| Количество тренировочных занятий | 52 | 52 | 52 | 52 | 44 | 48 | 52 | 52 | 52 | - | 28 | 52 | 536 |
| Объем по видам подготовки в часах | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | - | 18 | 18 | 180 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 20 | 18 | 18 | 18 | 16 | 16 | 16 | 18 | 18 | - | 16 | 16 | 190 |
| Хореографическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 16 | 16 | 16 | 16 | 18 | 18 | - | 18 | 18 | 190 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|------------|
| Техническая (ледовая) подготовка | 30 | 30 | 28 | 33 | 33 | 33 | 33 | 30 | 30 | - | 30 | 30 | 340 |
| Участие в соревнованиях | + | + | - | + | + | + | + | - | - | - | - | - | + |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 900 |
| Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 18 |
| Всего практика и теория | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 918 |
| Инструкторская и судейская практика | + | - | - | - | + | - | - | + | + | - | + | - | + |
| Участие в соревнованиях | + | + | - | - | - | + | + | - | - | - | - | + | + |
| Переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 |
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + |
| ВСЕГО | 86 | 84 | 82 | 84 | 82 | 82 | 82 | 86 | 84 | - | 84 | 84 | 920 |

План - график распределения учебных часов в группах совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

| периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------------------------------|------------------|----|--------------------|----|----|----|-----------------------|----|----|------------------|---------|----|--------------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | | |
| | базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Активного отдыха | базовый | | |
| Количество тренировочных дней | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 24 | 26 | 26 | 26 | - | 14 | 26 | 268 |
| Количество тренировочных занятий | 52 | 52 | 52 | 52 | 44 | 48 | 52 | 52 | 52 | - | 28 | 52 | 536 |
| Объем по видам подготовки в часах | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 20 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 20 | - | 30 | 30 | 190 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | - | 18 | 20 | 200 |
| Хореографическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | - | 18 | 20 | 181 |
| Техническая (ледовая) подготовка | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 36 | - | 40 | 40 | 420 |
| Участие в соревнованиях | + | + | - | + | + | + | + | - | - | - | - | - | + |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 991 |
| Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 20 |
| Всего практика и теория | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1011 |
| Инструкторская и судейская практика | + | - | - | - | + | - | - | + | + | - | + | - | + |
| Участие в соревнованиях | + | + | - | - | - | + | + | - | - | - | - | + | + |
| Переводные испытания | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|------------|-------------|
| Контрольные нормативы | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ВСЕГО | 94 | 94 | 84 | 83 | 83 | 84 | 84 | 94 | 91 | - | 108 | 112 | 1012 |

1. Количество учебных групп в отделениях МБУДО ДЮСШ по ЗВС по комплектованию на 2015-2016 учебный год:

| Наименование отделения | Этап обучения | | | | | | | | | | Всего групп |
|-----------------------------|----------------------|----------|----------|-------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------|
| | Начальная подготовка | | | Тренировочный этап подготовки | | | | | Этап ССМ | | |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | |
| Хоккей с шайбой | 7 | 5 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 25 |
| Фигурное катание на коньках | 6 | 2 | 2 | 2 | 3 | | 3 | | | 1 | 18 |
| Итого групп: | 13 | 7 | 5 | 4 | 5 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | |
| Всего: | 25 | | | 16 | | | | | 3 | | 43 |

2. Количество часов в неделю, год в МБУДО ДЮСШ по ЗВС:

| Отделение по спорту | Начальная подготовка | | | Тренировочный этап подготовки | | | | | Этап ССМ | | Всего часов |
|-----------------------------|----------------------|-----------|-----------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | |
| Хоккей с шайбой | 42 | 40 | 27 | 20 | 24 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 243 |
| Фигурное катание на коньках | 36 | 16 | 18 | 20 | 36 | | 32 | | | 44 | 202 |
| Итого часов: | 78 | 56 | 45 | 40 | 60 | 14 | 48 | 18 | 20 | 66 | 445 |
| Всего: | 179 | | | 180 | | | | | 86 | | 445 |

3. Количество учащихся в отделениях ДЮСШ по ЗВС по видам спорта:

| Отделение по спорту | Начальная подготовка | | | Тренировочный этап подготовки | | | | | Этап ССМ | | Всего учащихся |
|-----------------------------|----------------------|------------|-----------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | |
| Хоккей с шайбой | 111 | 80 | 54 | 40 | 26 | 16 | 26 | 14 | 12 | 12 | 391 |
| Фигурное катание на коньках | 97 | 24 | 23 | 22 | 31 | | 18 | | | 6 | 221 |
| Итого уч-ся: | 208 | 104 | 77 | 62 | 57 | 16 | 44 | 14 | 12 | 18 | 612 |
| Всего: | 389 | | | 193 | | | | | 30 | | |

**Всего учебных групп, учащихся и часов по отделениям
ДЮСШ по ЗВС на 2015-2016 учебный год:**

| Вид спорта | Количество групп | Количество учащихся | Количество часов в год |
|-----------------------------|------------------|---------------------|------------------------|
| Хоккей с шайбой | 25 | 391 | 11178 |
| Фигурное катание на коньках | 18 | 221 | 9292 |
| ИТОГО: | 43 | 612 | 20470 |

Перечень информационного обеспечения

| Наименование | Название программы | Тип программы |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Хоккей с шайбой | Примерная программа спортивной подготовки «Хоккей» для ДЮСШ и СДЮШОР, Москва, 2006 г. | Типовая |
| | Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР, Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008 г., Ишматов Р.Г., Шилов В.В. | Авторская |
| | Физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации. СПб, 2008 г., Михно Л.В. | Авторская |
| | Хоккей. Книга-тренер. Москва, Эксмо, 2011 г., Усольцева О. | Авторская |
| | Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. Сборник научных статей II Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. ВГИФК, г. Воронеж. 2013 г. | Сборник научных статей. |
| | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с шайбой». Приказ Минспорта РФ №149 от 27.03.2013 г. | Типовая |
| | Дополнительная предпрофессиональная программа «Хоккей с шайбой». МБУДО ДЮСШ по ЗВС г. Белгород, 2015 г. | Дополнительная предпрофессиональная программа «Хоккей с шайбой». |
| Фигурное катание на коньках | Средства и методы подготовки в фигурном катании на коньках. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2002 г. Сборник научных трудов. Апарин В.А. | . Сборник научных трудов |
| | Программа «Фигурное катание для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва». Советский спорт, М., 2006 г., Абсалямова И.В. | Типовая |
| | Организационно-методические материалы спортивного сезона 2013-2014 г.г., Ростелеком. г. Москва, 2013 г. | Методические материалы |
| | Лингвистический справочник-помощник для фигуристов за рубежом. г. Белгород, 2013 г., Малахова Е.В. | Лингвистический справочник-помощник для фигуристов за рубежом. |

| | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| | Сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся в современном образовательном процессе: проблемы и перспективы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. ОГАОУ ДПО БИРО, г. Белгород, 2013 г. | Материалы межрегиональной научно-практической конференции |
| | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках». Приказ Минспорта РФ № 688 от 30.08.2013 г. | Типовая |
| | Дополнительная предпрофессиональная программа «Фигурное катание на коньках». ДЮСШ по ЗВС г. Белгород, 2015 г. | Дополнительная предпрофессиональная программа «Фигурное катание на коньках». |