

Рассмотрено

на заседании педагогического совета
МБУДО ДЮСШ по ЗВС
Протокол № 01 от «30» августа 2019 г.

Утверждаю



Директор МБУДО ДЮСШ по ЗВС
С.Д. Потехин
Приказ № 265 от «23» августа 2019 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская
спортивная школа по зимним видам спорта»
города Белгорода**

2019-2020 учебный год.

Структура учебного плана МБУДО ДЮСШ по ЗВС состоит из:

- пояснительной записки;
- режима работы;
- количества учебных групп по году обучения отделений по видам спорта;
- учебного плана (сетка часов) по хоккею с шайбой и фигурному катанию на коньках по дополнительным предпрофессиональным программам уровневой подготовки, отведенных на каждый вид спорта;
- программно-методическое обеспечение образовательной деятельности.

Пояснительная записка.

Учебный план является нормативным документом, регламентирующим деятельность муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта» г. Белгорода.

Учебный план разработан на основании нормативно-правовых актов, регулирующие вопросы организации спортивной подготовки в МБУДО ДЮСШ по ЗВС в целях осуществления подготовки и условий реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

Федерального уровня:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р).

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПИН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- 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 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».

- Приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «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».

Муниципального уровня:

- Положения 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 предпрофессиональными программами МБУДО ДЮСШ по ЗВС хоккея с шайбой и фигурное катание на коньках, утвержденные педагогическим советом (протокол № 01 от 30.08.2019 г.) и (приказом № 265 от 23.08. 2019 г.).

Приказами:

- об организации нового учебного года в ДЮСШ по ЗВС (№ 272 от 23.08.2019 г.);
- об утверждении комплектования на 2019-2020 учебный год, приказ № 258 от 27.08.2019 г.;
- об утверждении педагогической нагрузки на 2019-2020 учебный год (№ 271 от 27.08.2019 г.);
- об утверждении плана работы МБУДО ДЮСШ по ЗВС на 2019-2020 год, учебного плана и рабочих программ на учебные группы по видам спорта (№ 265 от 23.08.2019 года).

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

Учебный план составлен с учетом преемственности и единого направления спортивной подготовки на протяжении годового цикла, 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 учащимися по хоккею с шайбой и фигурного катания на коньках, непосредственно в условиях образовательного учреждения и дополнительно 6-ти недель проведения оздоровительных мероприятий в период активного отдыха учащихся в условиях загородных лагерей, учебно-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 по дополнительным предпрофессиональным программам.

Цель учебного плана:

Основой учебного плана является содействие реализации дополнительных предпрофессиональных программ соответствия уровневым требованиям по хоккею с шайбой и фигурному катанию на коньках.

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

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

- **базового уровня подготовки (БУП)** -6 лет;
- **углубленного уровня подготовки (УУП)**, содержит две отдельные составляющие:
базовой подготовки до 2-х лет обучения (1-й и 2-й год обучения);
спортивной специализации до 2-х лет (3-й, 4-й год обучения).

Учебный план МБУДО ДЮСШ по ЗВС для каждой ступени обучения **определяет:**

- объем учебных часов по хоккею с шайбой и фигурному катанию на коньках;
- содержание форм работы.

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

- групповые тренировочные занятия с учащимися;
- 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;
- самостоятельная работа, занятия в условиях спортивно-оздоровительном лагере и тренировочных сборов.

Режим работы МБУДО ДЮСШ по ЗВС:

Учебный год муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта» города Белгорода (далее ДЮСШ по ЗВС) начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс с учащимися проводится по следующим спортивным дисциплинам:

- хоккея с шайбой;
- фигурное катание на коньках.

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

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

Недельный режим тренировочной нагрузки по хоккею с шайбой и фигурному катанию на коньках установлен с учетом оптимального объема тренировочной и соревновательной нагрузки установленные приказом Минспортом России от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении Федеральными стандартами спортивной подготовки в зависимости от периода и задач этапов подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия составляет:

- базового уровня подготовки - **два академических часа;**
- углубленного уровня подготовки 1 и 2 года обучения - **два академических часа** при менее, чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю;
- углубленного уровня подготовки 3 и 4 года обучения - **два академических часа** при менее, чем шестиразовых тренировочных занятий в неделю;

Продолжительность одного часа составляет 45 минут.

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

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;

Тренировочные занятия по видам спорта проводятся по расписанию с 08.00 часов утра и до 20.00 часов с обучающимися в возрасте от 6 до 15 лет. С обучающимися в возрасте от 16 до 18 лет занятия проводятся до 21 часа в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса санитарно-эпидемиологических правил и нормативов 2.4.4.3172-14.

Расписание занятий в МБУДО ДЮСШ по ЗВС составляется администрацией по представлению тренерами-преподавателями в начале учебного года с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся и утверждается директором.

Перенос занятий, изменение расписания производится с согласия администрации и оформляется документально.

В воскресные и праздничные дни, кроме (или вместо) основных тренировочных занятий, утвержденные по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования и спортивно-массовые мероприятия.

Задачи и преимущественная направленность образовательных программ уровней подготовки по видам спорта:

Базовый уровень подготовки предусматривает - привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование осознанного отношения к избранному виду спорта, мотивации к регулярным занятиям физической выявление перспективных спортсменов.

Углубленный уровень подготовки - первого и второго годов обучения предусматривает:

- 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 амплуа и индивидуальных тактических действий в фигурном катании на коньках;
- выполнение нормативов юношеских спортивных разрядов.

уровень углубленной специализации для обучающихся групп **третьего и четвертого годов обучения** предусматривает создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки - воспитание специальных физических качеств (с преимущественным развитием силы, быстроты, специальной выносливости), повышение уровня функциональной подготовленности и освоение допустимых тренировочных нагрузок, совершенствование спортивного мастерства. Выполнение спортивных разрядов.

Основные виды образовательной программы базового и углубленного уровней - освоение обязательных и вариативных предметных областей.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических или практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

1. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Учебный материал распределен на весь период обучения с учетом возраста обучающихся и излагается в доступной для них форме. Теоретическая подготовка может осуществляться в ходе проведения практических занятий и самостоятельной работы. Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья».

2. Общая физическая подготовка включает в себя:

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

Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие физических способностей и специальных качеств хоккеистов и фигуристов (силовых, скоростных,

силовых координационных, выносливости, гибкости). Умение развивать физические качества в виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Основы профессионального самоопределения:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентации на педагогическую и тренерскую деятельность;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, профессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

3.Техническая подготовка включает в себя: базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные упражнения для вида спорта - хоккея с шайбой и фигурное катание на коньках. Умение точно и своевременно выполнять задания. Освоение комплексов упражнений. Совершенствовать технику и тактику избранного вида спорта. Достижение планируемых результатов.

4.Хореографическая подготовка является составной частью подготовки фигуристов на льду и в зале с использованием различных упражнений, совершенствующих чувство ритма, пластику и выразительность произвольного катания. Приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации. Выполнение комплексов специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта (шагов в различных ритмах, разучивание поз при вращениях, прыжков, толчков и движений руками). Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

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

6.Инструкторская и судейская практика. Одной из задач является подготовка обучающихся в роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на базовом и продолжается на углубленном уровнях подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике. Знание этики поведения спортивных судей.

7.Промежуточная аттестация. Формы промежуточной аттестации обучающихся. Оценка уровня развития физических качеств проводится 2 раза в году в виде приема контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Целью промежуточной аттестации является: - установление фактического уровня теоретических и практических знаний и практических умений по предметным областям дополнительной общеобразовательной программ и соотнесение этого уровня с требованиями программ по видам спорта. Контроль за реализацией требований дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Промежуточная аттестация включает в себя оценивание результатов обучающихся при помощи выполнения тестовых упражнений на всех этапах обучения по дополнительным общеобразовательным программам в видах спорта. Контрольные

нормативы (тестовые упражнения) разработаны с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки.

Годовая аттестация подразумевает обобщение результатов соревнований в течение года и контрольно-переводных испытаний. Проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке, выполнения нормативных требований дополнительных предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки в хоккее с шайбой и фигурному катанию на коньках через проведение приема тестовых нормативов с занесением в протокол. Выполнения условий для присвоения спортивных разрядов. В случае отъезда обучающихся до окончания учебного года, обучающийся имеет право пройти досрочную аттестацию на основании заявления родителей (законных представителей) и по согласованию с тренером-преподавателем. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения педагогического совета при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением (тренерского) педагогического совета и с согласия родителей (законных представителей).

8.Соревнования. Освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях в соответствии с утвержденным годовым календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

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

10.Воспитательная и профориентационная работа предусматривает: групповую и индивидуальную работу с обучающимися. Профессиональную ориентацию обучающихся. Организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, посещение музеев. Проведение физкультурно-массовых мероприятий, спортивных соревнований.

11.Тренировочные сборы проводятся с целью:

- подготовки учащихся к участию в официальных спортивных соревнованиях;
- обеспечения спортивной подготовки в каникулярный период и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящие спортивную подготовку по дополнительной предпрофессиональной программе;
- организации тренировочных сборов, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

12.Контрольные мероприятия. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по дополнительной предпрофессиональной программе.

Контрольное мероприятие	Год освоения программы									
	Базовый уровень подготовки						Углубленный			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Контрольные испытания по физической подготовке (№ календарного месяца)	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4
Классификационные соревнования	По утвержденному календарному плану весь период									
Промежуточная аттестация по СФП и технико-тактической подготовке	Декабрь									
Итоговая аттестация	Апрель-май									

• Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным программам могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся, осваивающие образовательную программу в сокращенные сроки, в соответствии с решением администрации МБУДО ДЮСШ по ЗВС.

13. Самостоятельная работа обучающихся. Организация посещений официальных соревнований. Участие учащихся в спортивных мероприятиях, показательных выступлениях. Индивидуальная работа по освоению комплексов физической подготовки.

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

I. ХОККЕЙ с ШАЙБОЙ:

Основными задачами решения конкретных целей для каждого уровня обучения и подготовки в «Хоккее с шайбой» являются:

• многолетний процесс, рассчитанный на 10 лет работы и пребывания обучающихся в спортивной школе.

С целью 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 процесса предусматривает продолжительность обучения хоккеистов и делится на:

- **базовый уровень подготовки (БУП)** 6 лет (1,2,3,4,5,6 год обучения) проводится с обучающимися в группах начальной подготовки;
- **углубленный уровень подготовки** содержит две отдельные составляющие: **углубленный уровень подготовки (УУП) до 2-х лет** (1 и 2 год обучения) и **углубленной специализации до 2-х лет** (4 и 5 год обучения).

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

Базовый уровень подготовки (БУП) 6 лет (1,2,3,4,5,6 год обучения) проводится с обучающимися в целях:

- 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.

Углубленный уровень подготовки рассчитан на 4 года обучения содержит две отдельные составляющие: **до 2-х лет** (1 и 2 год обучения) предусматривает:

- 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.

Углубленный уровень подготовки углубленной специализации (3 и 4 год обучения предусматривает:

- 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 противостояния 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.
- 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.

Перечень разделов учебного плана по уровню образовательной программы хоккея с шайбой на 2019-2020 учебный год состоит из:

- 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ
по уровням сложности программ (на 46 недель)

№	Разделы, темы	Базовый уровень подготовки						Углубленный уровень			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
	Часы в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
Обязательные предметные области:											
1.	Теория всего часов:	4	6	7	10	10	11	14	12	6	4
1.2	Теоретическая подготовка:										
1.3	Физическая культура и спорт	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.4	История развития хоккея	1	1	2			1	1	1	1	1
1.5	Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, спортивное питание	1	1	2	2	2	1	3	3		
1.6	Основы спортивной подготовки		1	2	2	2	3	3	3	1	1
1.7	Правила игры в хоккей	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1
1.8	Самоконтроль и предупреждение травм, требования к инвентарю, экипировке, безопасности		1	2	2	2	2	3	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	86	86	78	78	81	81	100	100	110	88
3.	Вариативная предметная область:										
3.1	Различные виды спорта и подвижные игры.	6	6	7	8	9	9	10	8	8	7
4.	Специальные навыки:										
4.1	Специальная физическая подготовка	43	43	63	63	85	85	100	102	120	118
4.2	Техническая подготовка	68	68	84	84	98	98	118	118	120	122
4.3	Тактическая подготовка	37	37	46	46	68	68	86	86	98	114
4.4	Учебные и тренировочные игры	22	22	27	27	58	58	78	78	102	117

5.	Контрольные и переводные испытания	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6
6.	Контрольные игры и соревнования	6	6	8	8	17	17	20	20	60	60
7.	Инструкторская и судейская практика	-			4	6	6	6	6	8	4
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	10	10	14	14	6	4
Практика всего часов:		272	272	361	361	450	450	538	538	638	640
ИТОГО:		276	276	368	368	460	460	552	550	644	644

План-график распределения учебного материала.

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В хоккейных клубах высокой квалификации, на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годичного цикла подготовки хоккеистов. Ее эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации. В определенной мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных хоккеистов, практикуется в детско-юношеских спортивных школах на углубленном уровне подготовки.

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

План-график программного материала I года обучения базовый уровень сложности

Виды подготовки	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	86	8	8	8	7	8	7	8	6	6	7	6	7
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры.	6				1	1	1	1	1	1			
Специальная физическая подготовка	43	4	4	3	3	3	3	5	3	4	3	4	4
Специальные навыки:													
Техническая	68	6	6	5	5	6	5	6	6	7	5	5	6
Тактическая	37	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3
Игровая	26	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2
Соревновательная подготовка (игры)	6				1	1	1			1	1		1
Контрольные испытания	4		1			1			1		1		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	272	24	24	21	23	24	23	26	21	25	22	20	23
Теоретическая	4	1		1		1			1				
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	276	25	24	22	23	25	23	26	22	25	22	20	23

План-график программного материала II года обучения (час)
базовый уровень сложности

Виды подготовки	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	86	10	10	11	11	11	10	10	10	10	10	9	10
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	6	1	1	1	1						1	1	1
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка		6	6	5	5	6	4	6	5	6	4	5	5
Техническая	68	8	8	6	6	8	6	8	6	8	6	7	7
Тактическая	37	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	3
Игровая	26	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3
Соревновательная (игры)	6	1			1	1	1		1	1	1	1	
Контрольные испытания	4					1			1		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	272	24	24	21	23	24	23	26	21	25	22	20	23
Теоретическая	4			1	1	1		1	1		1		
Восстановительные мероприятия	-												
Инструкторская и судейская практика	-	+	+					+					+
ВСЕГО:	276	25	24	22	23	25	23	26	22	25	22	20	23

План-график программного материала III года обучения (час)
базовый уровень сложности

Виды подготовки	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	122	10	10	11	11	10	10	10	10	10	10	9	10
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	7	1	1	1	1						1	1	1
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	63	6	6	5	5	6	4	6	5	6	4	5	5
Техническая	84	8	8	6	6	8	6	8	6	8	6	7	7
Тактическая	46	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	3
Игровая	28	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3
Соревновательная подготовка (игры)	8	1			1	1	1		1	1	1	1	
Контрольные испытания	4					1			1		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	368	32	31	28	30	33	28	31	29	32	30	28	29
Теоретическая	7			1	1	1		1	1		1		
Восстановительные мероприятия													
Инструкторская и судейская практика		+	+					+					+
ВСЕГО:	368	32	31	29	31	32	28	32	30	32	31	28	29

План-график программного материала IV года обучения (час)

базовый уровень сложности

Виды подготовки	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	78	7	7	6	7	7	6	6	6	7	6	6	7
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	70	6	7	5	5	7	5	7	5	7	5	5	6
Техническая	100	9	9	8	8	9	7	9	8	9	8	7	9
Тактическая	63	6	5	5	5	6	5	6	4	6	5	4	6
Игровая	56	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5
Соревновательная подготовка (игры)	12					2	2	1	2	2	2	1	
Контрольные испытания	6					2			2		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	394	33	34	29	28	40	32	37	30	38	34	25	34
Теоретическая	10			1	1	1		1	1		1		
Восстановительные мероприятия	6												
Инструкторская и судейская практика	4	+	+					+					+
ВСЕГО:	414	33	37	30	29	43	34	39	32	42	35	26	34

План-график программного материала V года обучения (час)

базовый уровень сложности

Виды подготовки	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	78	6	7	7	7	7	6	7	6	7	6	5	7
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	70	6	7	5	5	7	5	7	5	7	5	5	6
Техническая	100	10	10	7	7	10	7	10	6	10	7	6	10
Тактическая	64	6	6	4	4	6	6	6	4	6	6	4	6
Игровая	56	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5
Соревновательная подготовка (игры)	12					2	2	1	2	2	2	1	
Контрольные испытания	6					2			2		2		

Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	394	33	34	29	28	40	32	37	30	38	34	25	34
Теоретическая	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	6		2			2				2			
Инструкторская и судейская практика	4						1	1	1	1			
ВСЕГО:	414	33	37	30	29	43	34	39	32	42	35	26	34

План-график программного материала VI года обучения (час)

базовый уровень сложности

Виды подготовки	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	88	10	11	4	4	11	4	11	4	11	4	4	10
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	9			1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	87	11	11	3	3	10	4	12	4	10	4	4	11
Техническая	99	10	11	3	3	11	4	11	3	11	11	11	10
Тактическая	69	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	5	7
Игровая	58	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Соревновательная подготовка (игры)	17	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1
Контрольные испытания	6					2			2		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	433	42	44	22	23	48	26	47	27	45	34	32	44
Теоретическая	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Инструкторская и судейская практика	6				1	1	1		1	1	1		
ВСЕГО:	460	44	46	24	26	51	29	49	30	48	37	33	44

План-график программного материала I года обучения (час)

углубленный уровень сложности

Виды подготовки	Часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	100	11	11	5	5	12	5	12	5	12	5	5	12
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	100	12	12	4	4	12	5	12	5	12	5	5	12
Техническая	118	12	13	4	4	13	4	13	4	13	13	13	12
Тактическая	86	8	8	6	6	8	7	8	7	8	6	6	8
Игровая	78	5	5	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6
Соревновательная подготовка (игры)	20	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Контрольные испытания	6					2			2		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	518	49	51	28	29	57	30	55	33	55	41	39	51
Теоретическая	14		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	14	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
Инструкторская и судейская практика	6			1		1			1	1	1	1	
ВСЕГО:	552	50	53	32	31	60	33	57	36	59	44	42	51

План-график программного материала II года обучения (час)
углубленный уровень сложности

Виды подготовки	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	100	11	11	5	5	12	5	12	5	12	5	5	12
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	8	1	1	1		1		1		1	1	1	
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	102	12	12	4	5	12	5	12	5	12	6	5	12
Техническая	118	12	13	4	4	13	4	13	4	13	13	13	12
Тактическая	86	8	8	6	6	8	7	8	7	8	6	6	8
Игровая	78	5	5	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6
Соревновательная подготовка (игры)	20	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Контрольные испытания	6					2			2		2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	518	50	51	28	29	57	29	55	32	55	42	39	51
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
Восстановительные мероприятия	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	
Инструкторская и судейская практика	6					1	1	1	1	1	1		
ВСЕГО:	550	52	53	30	31	60	32	58	35	59	46	43	51

**План-график программного материала III года обучения (час)
углубленный уровень сложности**

Виды подготовки	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	110	12	12	6	6	12	6	12	6	13	6	6	13
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	8	1	1	1		1		1			1	1	1
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	120	12	12	6	6	12	12	12	12	12	6	6	12
Техническая	120	14	14	6	6	15	6	14	5	15	6	5	14
Тактическая	98	11	11	5	5	12	5	12	4	12	5	4	12
Игровая	102	5	5	7	11	12	12	12	7	12	11	4	4
Соревновательная подготовка (игры)	60	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	
Контрольные испытания	6					2		2			2		
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	624	60	60	36	40	72	47	71	40	69	42	31	56
Теоретическая	6			1	1	1	1	1	1				
Восстановительные мероприятия	6			1	1	1	1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	8			1	1	1	1	1	1	1		1	
ВСЕГО:	644	60	60	39	43	75	50	74	43	70	42	32	56

**План-график программного материала
для углубленного уровня подготовки IV года обучения (час)**

Виды подготовки	часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Общая физическая подготовка	88	11	11	4	4	11	4	11	4	11	11	3	3
Вариативная предметная область:													
Различные виды спорта и подвижные игры	7			1	1	1		1	1	1	1		
Специальные навыки:													
Специальная физическая подготовка	118	13	13	7	7	13	7	13	6	13	13	6	7
Техническая	122	14	14	6	6	14	6	15	6	15	14	6	6
Тактическая	114	14	13	4	4	14	13	13	4	14	4	13	4
Игровая	117	14	14	6	6	14	14	14	5	15	5	5	5
Соревновательная подготовка (игры)	60	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	
Контрольные испытания	6					2		2			2		

Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	632	71	70	33	34	75	50	75	32	74	55	38	25
Теоретическая	4			1		1		1			1		
Восстановительные мероприятия	4		1		1		1		1				
Инструкторская и судейская практика	4		1		1			1		1			
ВСЕГО:	644	71	72	34	36	76	51	77	33	75	56	38	25

**Расчет часов на 2019-2020 учебный год
«хоккей с шайбой» (46 недель):**

Этап обучения	Уровни программы										Всего
	Базовый уровень						Углубленный уровень				
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12	14		86
Количество часов в неделю по этапам	6	18	16	18	20	30	36	12	28		184
	108						76				
Количество часов на группу	6	18	16	18	20	30	36	12	28		184
Количество часов на год	276	828	736	828	920	1380	1656	552	1288		8464
ВСЕГО:	4968						3496				
Количество групп	1	3	2	1	2	3	3	1	2		18
Количество учащихся	20	50	34	18	31	38	35	13	17		256

**Всего тренировочных групп, занимающихся и нагрузки
по реализации программы спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей с шайбой»**

на 2019-2020 учебный год

Уровни	Год обучения	Количество групп	Количество обучающихся	Количество часов в год
Базовый	1	1	20	276
	2	3	50	828
	3	2	34	736
	4	1	18	828
	5	2	31	920
	6	3	38	1380
Углубленный	1	3	35	1656
	2	1	13	552
	3	2	17	1288
	4			
Итого		18	256	8464

І. ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ:

Основные задачи решения конкретных целей уровней обучения в виде спорта «фигурное катание на коньках» являются:

- подготовка фигуристов-одиночников, которая рассчитана на 10 лет работы и пребывания обучающихся в спортивной школе.

С целью обеспечения уровней многолетней подготовки используется система спортивного отбора, включающая в себя:

- переход;
- постепенный переход от обучения общеподготовительных средств к наиболее специализированным приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- выполнение обучающимися контрольных и разрядных нормативов, программных требований;
- увеличение объемов тренировочных нагрузок;
- анализ физического развития и освоения обучающимися 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 процесса предусматривает продолжительность обучения фигуристов-одиночников и делится на следующие уровни подготовки - базовый уровень подготовки (БУП) предусматривает 6 лет обучения и проводится с обучающимися в группах 1,2,3,4,5,6 годов обучения;

- **углубленный уровень подготовки** содержит две отдельные составляющие: углубленный уровень подготовки (**УУП**) **до 2-х лет** (1 и 2 год обучения) и углубленной специализации **до 2-х лет** (4 и 5 год обучения).

Базовый уровень подготовки (БУП) 6 лет (1,2,3,4,5,6 год обучения) проводится с обучающимися в целях:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития обучающихся;
- содействие эстетическому воспитанию обучающихся;
- овладение школой движений в фигурном катании;
- формирование двигательных навыков и умений, создающих предпосылки для овладения сложной техникой фигурного катания;
- привитие навыков личной гигиены, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, основы спортивного питания;
- 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;
- требования к оборудованию, спортивной экипировке, технике безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках.

Углубленный уровень подготовки рассчитан на 4 года обучения содержит две отдельные составляющие: **до 2-х лет** (1 и 2 год обучения) предусматривает:

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному развитию;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их сочетание применительно к специфике в сложно-координационных видах 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;

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

- воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма жизненно необходимых качеств и черт характера.

Углубленный уровень подготовки углубленной специализации (3 и 4 год обучения предусматривает:

- 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;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

- освоение соответствующим 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;

- приобретение соревновательного опыта;

- выполнение классификационных требований;

- овладение знаниями и навыками в объеме, позволяющем выполнить требования, предъявляемые к инструктору-общественнику, овладение навыками судейства в объеме судьи по спорту.

- 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.

Требования годичного цикла подготовки фигуристов.

Особенность базового уровня подготовки - работа с малоподготовленными детьми, разного уровня физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

В группах углубленного уровня подготовки фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Начало занятий в группах углубленной подготовки знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе кандидата в мастера спорта и Мастер спорта.

Основной принцип построения работы в группах углубленной подготовки - последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств для решения конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

На данном уровне подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

Образовательный процесс планируется на основе учебного плана настоящей программы.

На период обучения в группах углубленной специализации составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по уровням и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

В процессе многолетней подготовки фигуристов в группах углубленной специализации процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Годичный цикл подготовки фигуристов в группах углубленной специализации может иметь 3-4 периода в зависимости от контингента обучающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

- период - общеподготовительный;
- период - специально-подготовительный или предсоревновательный;
- период - соревновательный;
- период - переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

Особенностью общеподготовительного периода является достаточно большой объем спортивно-технической подготовки в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

Особенностью специально-подготовительного периода является большой объем по специальной технической подготовке:

- работа над совершенствованием элементов;
- вкатывание произвольной программы;
- вкатывание короткой программы.

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

III период - соревновательный основной задачей которого является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

IV период - постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса, благодаря смене тренировочных средств.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой проведения теоретических занятий, указанных в разделе 3.

Объемы других разделов, таких как инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинские обследования специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку.

Периодизация подготовки в группах базового уровня подготовки (таблицы 5,6,7) носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

**Перечень разделов учебного плана по уровню образовательной программы
фигурное катание на коньках на 2019-2020 учебный год:**

- 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.

**Учебный план по предпрофессиональной программе
базового и углубленного уровня (46 недель)
фигурное катание на коньках на 2019-2020 учебный год**

№ №	Разделы подготовки	Уровни подготовки									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
	Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
	Часы в неделю:	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
1.	Обязательные предметные области:										
1.1.	Теоретическая подготовка	40	40	53	53	69	69	82	82	96	96
	<i>Итого теории</i>										
1.2.	Общая физическая подготовка	55	69	90	90	115	115	138	138	161	161
1.3.	Специальная физическая подготовка	55	55	72	72	92	92	110	110	128	128
1.4.	Техническая подготовка (ледовая)	52	52	77	77	85	85	104	104	121	122
3.	Вариативные предметные области:										
3.1.	Хореографическая подготовка	40	40	53	53	69	69	82	82	96	96
3.2.	Различные виды спорта	8	8	9	9	13	13	16	16	19	19
3.3.	Инструкторская и судейская практика				+	+	+	+	+	+	+
3.4.	Переводные испытания (кол-во)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
3.5.	Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.6.	Контрольные соревнования (кол-во)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.7.	Специальные навыки	8	8	10	10	13	13	16	16	19	19
3.8.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Итого практики	236	236	315	315	391	391	470	470	547	547
	Общее количество часов	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644

План-график распределения учебного материала.

Построение годичного цикла подготовки фигуристов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. Подготовка фигуристов высокой квалификации строится на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта, четкой структуры годичного цикла подготовки фигуристов. Ее эффективность подтверждается практикой подготовки фигуристов высокой квалификации. В определенной

мере эта структура годового цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных фигуристов, практикуется в детско-юношеских спортивных школах на углубленном уровне подготовки.

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

План-график программного материала I года обучения базовый уровень подготовки

Виды подготовки	Месяцы												Часы
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	7	7	7	6	5	6	6	5	4	4	6	69
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	55
Техническая (ледовая) подготовка	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	52
Теоретическая	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	40
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	40
Различные виды спорта		2				2		2		2			8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	2
Специальные навыки			2		2		2		2				8
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	20	26	26	24	23	22	22	25	22	22	20	24	276

План - график учебных часов базового уровня сложности II года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Часы
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	7	7	7	6	5	6	6	5	4	4	6	69
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	55
Техническая (ледовая) подготовка	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	52
Теоретическая	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	40
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	40
Различные виды спорта		2				2		2		2			8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки			2		2		2		2				8
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	20	26	26	24	23	22	22	25	22	22	20	24	276

План - график учебных часов базового уровня сложности III года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Часы
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	7	8	7	7	7	7	8	7	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	6	72
Техническая (ледовая) подготовка	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	77
Теоретическая	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	53
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	53
Различные виды спорта		2		1		2		2		2			9
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки		2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	10
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	28	36	33	36	27	34	29	33	26	30	28	28	368

План - график учебных часов базового уровня сложности IV года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Часы
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	7	8	7	7	7	7	8	7	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	6	72
Техническая (ледовая) подготовка	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	77
Теоретическая	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	53
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	53
Различные виды спорта		2		1		2		2		2			9
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки		2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	10
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	28	36	33	36	27	34	29	33	26	30	28	28	368

План-график учебных часов базового уровня сложности V года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Часы
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	10	10	10	9	10	10	10	9	9	9	10	115
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	8	8	8	7	8	8	8	7	8	7	8	92
Техническая (ледовая) подготовка	6	6	7	8	7	8	8	7	7	7	7	7	85
Теоретическая	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	6	69
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	6	69
Различные виды спорта		2	2	1		2	2	2		2			13
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки		2	1	2	-	2	-	2	-	2	-	2	13
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	34	40	41	42	33	42	40	43	35	38	33	39	460

План - график учебных часов базового уровня сложности VI года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Часы
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	10	10	10	9	10	10	10	9	9	9	10	115
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	8	8	8	7	8	8	8	7	8	7	8	92
Техническая (ледовая) подготовка	6	6	7	8	7	8	8	7	7	7	7	7	85
Теоретическая	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	6	69
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	6	69
Различные виды спорта		2	2	1		2	2	2		2			13
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки		2	1	2	-	2	-	2	-	2	-	2	13
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	34	40	41	42	33	42	40	43	35	38	33	39	460

План-график учебных часов углубленного уровня сложности I года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Часы
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	11	11	11	12	11	11	11	12	138
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	10	10	10	8	10	10	10	8	10	8	8	110
Техническая (ледовая) подготовка	8	8	10	10	8	9	9	9	8	8	8	9	104
Теоретическая	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	82
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	82
Различные виды спорта		2	2	2		2	2	2		2		2	16
Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки		2	2	2		2	2	2		2		2	16
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	42	48	51	51	41	48	48	51	41	45	39	47	552

План – график учебных часов углубленного уровня сложности II года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Часы
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	11	11	11	12	11	11	11	12	138
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	10	10	10	8	10	10	10	8	10	8	8	110
Техническая (ледовая) подготовка	8	8	10	10	8	9	9	9	8	8	8	9	104
Теоретическая	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	82
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	82
Различные виды спорта		2	2	2		2	2	2		2		2	16
Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки		2	2	2		2	2	2		2		2	16
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	42	48	51	51	41	48	48	51	41	45	39	47	552

План-график учебных часов углубленного уровня сложности III года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Часы
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	14	14	14	13	14	13	14	13	13	13	13	161
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	11	11	11	10	11	10	11	10	11	11	11	128
Техническая (ледовая) подготовка	9	10	10	10	9	10	10	11	10	11	10	11	121
Теоретическая	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Различные виды спорта	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2		2	19
Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2		2	19
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	50	55	56	56	50	55	53	58	51	55	50	55	644

План - график учебных часов углубленного уровня сложности IV года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Часы
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Обязательные предметные области:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	14	14	14	13	14	13	14	13	13	13	13	161
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	11	11	11	10	11	10	11	10	11	11	11	128
Техническая (ледовая) подготовка	9	10	10	10	9	10	10	11	10	11	10	11	121
Теоретическая	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Вариативные предметные области:													
Хореографическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Различные виды спорта	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2		2	19
Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
Контрольные и переводные испытания	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Специальные навыки	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2		2	19
Спортивное и специальное оборудование			1					1					2
ВСЕГО	50	55	56	56	50	55	53	58	51	55	50	55	644

**Расчет часов на 2019-2020 учебный год
фигурное катание на коньках (46 недель):**

Этап обучения	Уровни программы										Всего
	Базовый уровень						Углубленный уровень				
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14	100
Количество часов в неделю по этапам	18	12	16	24		30	12	12			124
	100						24				124
Количество часов на группу	18	12	16	24		30	12	12			124
Количество часов на год	828	552	736	1104		1380	552	552			5704
ВСЕГО:	4600						1104				
Хореография 62 часа	2300						552				2852
ИТОГО:	6900						1656				8556
Количество групп	3	2	2	3		3	1	1			15
Количество учащихся	42	25	25	30		28	7	10			167

**Всего учебных групп, обучающихся и нагрузки
по реализации дополнительной предпрофессиональной программы
соответствия уровневой сложности по виду спорта
«фигурное катание на коньках»**

на 2019-2020 учебный год

Уровни	Год обучения	Количество групп	Количество обучающихся	Количество часов в год
Базовый	1	3	42	828
	2	2	25	552
	3	2	25	736
	4	3	30	1104
	5			
	6	3	28	1380
	Хореография			2852
Углубленный	1	1	7	552
	2	1	10	552
	3			
	4			
	Хореография			552
Итого		15	167	8556

1.Количество учебных групп по отделениям на 2019-2020 учебный год:

Вид спорта	Уровни сложности обучения										Всего групп
	Базовый уровень подготовки						Углубленный уровень				
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	
Хоккей с шайбой	1	3	2	1	2	3	3	1	1	2	18
Фигурное катание на коньках	3	2	2	2		3	1	1			15
Всего групп:	4	5	4	3	2	6	4	2	1	2	33
Итого:	24						9				33

II. Количество обучающихся в МБУДО ДЮСШ по ЗВС по видам спорта:

Вид спорта	Уровни сложности обучения										Всего групп
	Базовый уровень подготовки						Углубленный уровень				
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	
Хоккей с шайбой	20	50	34	18	31	38	35	13	17		256
Фигурное катание на коньках	42	25	25	30		28	7	10			167
ВСЕГО:	62	75	59	48	31	66	35	23	17		423

III. Количество часов в группах уровневой подготовки по видам спорта на 2019-2020 учебный год:

Отделения по видам спорта	Уровни обучения										Всего часов
	Базовый уровень						Углубленный уровень				
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	
Хоккей с шайбой	6	6	8	8	10	10	12	12	14		100
	48						52				
Всего : хоккей с шайбой:	6	18	16	8	20	30	36	12	28		174
	98						76				
Фигурное катание на коньках	6	6	8	8		10	12	12			62
	38						24				
Всего:	18	12	16	24		30	12	12			124
	100						24				
Хореография	3	3	4	4		5	6	6			31
	9	6	8	12		15	6	6			62
	50						12				
Всего: фигурное катание	27	18	24	36		45	18	18			186
	150						36				
Итого по отделениям и уровням подготовки:	33	36	40	44	20	75	54	30	28		360
	248						112				

**IV. Всего учебных групп,
количество обучающихся в отделениях по видам спорта
МБУДО ДЮСШ по ЗВС
и режимов часовой нагрузки
на 2019-2020 учебный год:**

Отделения по видам спорта	Количество учебных групп	Количество обучающихся	Количество часов в год
<i>Хоккей с шайбой</i>	18	256	8004
<i>Фигурное катание на коньках</i>	15	167	8556
ИТОГО:	33	423	16560

Перечень информационного обеспечения

Наименование	Название программы	Тип программы
Х О К К Е Й С Ш А Й Б О Й	Медикобиологические основы подготовки юных хоккеистов. Спорт. Москва, 2016 г.	Физиология спорта.
	Хоккей. Правила. Физическая подготовка. Техника. Тактика. Стратегия. Мастерство.	Книга-тренер. Москва, 2017 г.
	Физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации. СПб, 2008 г., Михно Л.В.	Авторская
	Лучший хоккей XX века. В. Кукушкин. М.2017 г.	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 № 373 от 15.05.2019 г.	Типовая
	Дополнительная предпрофессиональная программа и программа спортивной подготовки «Хоккей с шайбой». МБУДО ДЮСШ по ЗВС г. Белгород, 2015, 2016, 2018, 2019 г	Дополнительная предпрофессиональная программа «Хоккей с шайбой».
Ф И Г У Р Н О Е К А Т А Н И Е Н А К О Н Ь К А Х	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 БелИРО, г. Белгород, 2013 г.	Материалы межрегиональной научно-практической конференции
	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Приказ Минспорта РФ № 38 от 19.01.2018 г.	Типовая
	Дополнительная предпрофессиональная программа и программа спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках». ДЮСШ по ЗВС г. Белгород, 2015, 2016, 2018 2019 г.	Дополнительная предпрофессиональная программа «Фигурное катание на коньках», 2019 г.