

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа по зимним видам спорта»

**Рассмотрено**

на заседании педагогического совета  
МБУДО СШ по ЗВС  
Протокол № 01 от «30» августа 2023 г.

**Утверждаю**

Директор МБУДО СШ по ЗВС  
С.Д. Потехин  
Приказ № 219 от «08» августа 2023 г.



# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2023-2024 учебный год

г. Белгород, 2023 г.

Структура учебно-тренировочного плана муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по зимним видам спорта» состоит из:

- пояснительной записки;
- режима работы;
- количества тренировочных групп по видам спорта;
- тренировочного плана (сетка часов) по хоккею с шайбой и фигурному катанию на коньках по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и дополнительных образовательных программам спортивной подготовки, отведенных на каждый вид спорта;
- программно-методическое обеспечение тренировочной деятельности.

#### **Пояснительная записка.**

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по зимним видам спорта» г. Белгорода.

Учебный план разработан в соответствии с нормативно-правовыми актами, регулирующими вопросы организации спортивной подготовки в МБУДО СШ по ЗВС с целью осуществления подготовки и условий реализации процесса прохождения обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта и дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Учебный план разработан на основании:

- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ.
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказа Минспорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- Приказа Минспорта Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- Приказа Минспорта РФ от 16.11.2022 года № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».
- Приказа Минспорта РФ от 30.11.2022 года № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

#### Муниципального уровня:

- Положения об оплате труда работников муниципальных образовательных учреждений г. Белгорода, утвержденного решением Совета депутатов г. Белгорода от 10.09.2019 г. № 149 (с дополнениями).

Уровня образовательного учреждения:

- Устава МБУДО СШ по ЗВС.

• Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта: хоккей, фигурное катание на коньках, утвержденные педагогическим советом (протокол № 04 от 13.04.2023 г.) и (приказом № 138 от 17.04. 2023 г.).

• Дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры спорта по виду спорта «хоккей», «фигурное катание» утвержденные педагогическим советом (протокол № 04 от 13.04.2023 г.) и (приказом № 138 от 17.04. 2023 г.).

- Приказами:

- организации начала учебного года, приказ № 245 от 23.08.2023 г.;

- утверждении комплектовании учебных групп, приказ № 248 от 23.08.2023 года;

- педагогической нагрузки на учебный год, приказ № 254 от 23.08.2023 года;

- утверждении плана работы на 2023-2024 учебный год, учебного плана и рабочих программ на учебные группы по видам спорта, приказ № 247 от 23.08.2023 года.

Учебный план состоит из:

- пояснительной записки;

- сетки часов по хоккею и фигурному катанию на коньках.

Содержание и структура учебно-тренировочного плана определены целями, задачами и спецификой деятельности Учреждения.

Тренировочный 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.

Тренировочный план разработан из расчета 52 недель (46 недель проведения тренировочных занятий с занимающимися по хоккею с шайбой и фигурному катанию на коньках, непосредственно в условиях образовательного учреждения и дополнительно 6-ти недель проведения оздоровительных мероприятий в период активного отдыха обучающихся в условиях загородных лагерей, учебно-тренировочных сборов, индивидуальной и самостоятельной работы).

Организация тренировочного и воспитательного процесса в Учреждении осуществляется на основе современной методики обучения и тренировок, последовательного освоения разделов учебной программы, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения обучающимися разностороннего физического развития, совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

**Цель учебно-тренировочного плана:**

Основой плана является содействие реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки 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 Белгородской области и России.

План состоит из трех (для хоккея из четырех), преемственно связанных между собой этапов подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) - 3 года;

- этап учебно-тренировочной подготовки (УТ) - 5 лет;

- совершенствования спортивного мастерства (ССМ) -1 и 2 - годов обучения (без ограничений).

Учебный план Учреждения **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 учебно-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;
- индивидуальная и самостоятельная работа, занятия в условиях спортивно-оздоровительном лагере и учебно-тренировочных сборов.

**Режим работы:**

Учебный год в спортивной школе по зимним видам спорта» города Белгорода (далее Учреждение) начинается с 01 сентября 2023 года и заканчивается 31 августа 2024 года.

Учебно-тренировочный процесс с обучающимися проводится по следующим спортивным дисциплинам:

- «хоккей с шайбой»;
- «фигурное катание на коньках».

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Организация тренировочного процесса строится в соответствии с планом по видам спорта.

Деятельность Учреждения 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, установленного Федеральными стандартами спортивной подготовки в зависимости от периода и задач этапов подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия составляет:

- на спортивно-оздоровительном этапе подготовки - *два академических часа (45 минут);*

- на начальном этапе подготовки - *два астрономических часа (60 минут);*

- на тренировочном этапе подготовки - *три астрономических часа* при менее, чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - *четыре астрономических часа*, а при двухразовых тренировочных занятиях в день - *три астрономических часов.*

**Продолжительность одного астрономического часа составляет 60 минут (с учетом времени подготовки к проведению учебно-тренировочного занятия).**

Объем учебного материала по программам спортивной подготовки 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 Учреждении проводится по расписанию с 08.00 и до 21.00 часов. Для обучающихся от 6 и до 15 лет – окончание занятий до 19.00. Для обучающихся 16 лет и старше с 08.00 часов до 21.00 часов в соответствии с требованиями к организации тренировочного процесса.

Расписание составляется администрацией по представлению тренерами-преподавателями в начале учебного года с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха занимающихся, утверждается директором.

Перенос занятий, изменение расписания производится с согласия администрации.

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

**Задачи** и преимущественная направленность этапов подготовки по видам спорта:

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

**На тренировочном этапе подготовки** - для обучающихся тренировочных групп первого, второго и третьего 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 амплуа и индивидуальных тактических действий в фигурном катании на коньках;

- выполнение нормативов юношеских спортивных разрядов.

- для обучающихся тренировочных групп четвертого, пятого годов обучения:

- 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. 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 распределен на весь период обучения с учетом возраста учащихся и излагается в доступной для них форме. Теоретическая подготовка может осуществляться в ходе проведения практических занятий и самостоятельной работы.

**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.** Формы промежуточной аттестации обучающихся. Оценка уровня развития физических качеств проводится 2 раза в году в виде 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 программы в виде спорта. Соотнесение этого уровня с требованиями дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта. Контроль за выполнением дополнительных общеобразовательных программ. 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, применением широкого круга средств и мероприятий педагогических, гигиенических и индивидуальных особенностей спортсмена.

**10. Медицинское обследование.** В задачи медицинского контроля входят: диагностики спортивной пригодности обучающихся, оценка его перспективности,

оказания первой доврачебной помощи. Ежегодное прохождение обучающимися углубленного медицинского обследования.

**11. Тренировочные сборы** проводятся с целью:

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

Мероприятия	Продолжительность	Сроки проведения	Кол-во участников	Место проведения
Каникулярный период в условия учреждения.	14 дней	Январь	50% от общего состава группы	г. Белгород
Оздоровительные сборы в условиях оздоровительного лагеря.	от 14 до 21 дня	Июль, август	30-50% от общего состава группы	Белгородская территория
Программа участия во всероссийских соревнованиях, тренировочных сборах	14 дней	Июнь	По вызову.	Российская Федерация.

**12. Контрольные мероприятия.** Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по программе спортивной подготовки.

Контрольное мероприятие	Год освоения программы								
	Начальная подготовка			Тренировочная подготовка					ССМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	
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
Классификационные соревнования	По утвержденному календарному плану весь период								
Промежуточная аттестация по СФП и технико-тактической подготовке	Декабрь								
Итоговая аттестация	Апрель-май, август								

• Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по программам могут быть изменены и скорректированы в отношении занимающихся, осваивающие образовательную программу в сокращенные сроки, в соответствии с решением администрации Учреждения.

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

### I. ХОККЕЙ с ШАЙБОЙ:

Перечень разделов содержания учебно-тренировочного плана по программам спортивной подготовки хоккея с шайбой на 2023-2023 учебный год состоит из:

- Теоретическая подготовка.
- Общая физическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.

- Учебные, тренировочные игры и соревнования.
- Контрольные и переводные испытания.
- Инструкторская и судейская практика.
- Медицинские, восстановительные мероприятия.

**Основными задачами решения конкретных целей по программе спортивной подготовки в «Хоккее с шайбой» являются:**

- многолетний процесс, рассчитанный на 10 лет подготовки 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 упражнениям;
- выполнение 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 тренировочного процесса предусматривает продолжительность подготовки хоккеистов и делится на следующие этапы подготовки.

**Организационная структура** многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих этапов обучения.

**Этап начальной подготовки.** На этот этап зачисляются занимающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявления детей способных к занятиям по хоккею с шайбой;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по хоккею;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

**Критериями успешности** прохождения обучающихся данного этапа являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- достаточный уровень освоения основ техники по хоккею.

**Учебно-тренировочный этап подготовки.** На этом этапе формируется группа учащихся из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и более, и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

**Задачи начальной специализации:**

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;



- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;

- освоение соревновательной деятельности.

***Задачи углубленной специализации:***

Основными критериями оценки занимающихся в группах углубленной подготовки 3-5 года обучения является: уровень общей и специальной физической подготовленности и функционального состояния организма обучающихся, динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях, включение в составы сборных команд, освоение теоретического раздела программы:

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной выносливости;

- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;

- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.

- Совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

- Формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

***Критериями*** успешности прохождения занимающимися данного этапа являются:

- оптимальный уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- оптимальный уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта;

- участие в соревнованиях.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичном и многолетних циклах.

**Этап спортивного совершенствования** формируется из спортсменов, выполнивших спортивные разряды в зависимости от возраста и года обучения, при наличии положительной динамики спортивных показателей.

***Задачи спортивного совершенствования:***

- дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовленности;

- повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях;

- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, рекомендуемым на этапе совершенствования спортивного мастерства;

- формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок, как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе учебно-тренировочной деятельности;

- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

Основными критериями оценки занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства является: уровень общей и специальной физической подготовленности и функционального состояния организма обучающихся, динамика

спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях, включение в составы сборных команд, освоение теоретического раздела программы.

Перевод в старшие группы обучения осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. Подготовка спортсменов высокого класса проводится на основании индивидуальных планов.

После окончания спортивной школы, учащимся, прошедшим все уровни обучения и многолетней подготовки, выполнившим требования учебной программы, нормы спортивных разрядов и получившим спортивные звания, выдается диплом и зачетная книжка спортсмена с указанием уровня физического развития и спортивных результатов.

### Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «ХОККЕЙ с ШАЙБОЙ»

№ №	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки									
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочной					ССМ	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	1	2
	Часов в неделю	6	6	8	12	12	16	16	16	20	20
	Продолжительность занятия	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость	14-25	14-25	14-25	14-25	10-20	10-20	10-20	10-20	6-10	6-10
1.	<b>Физическая подготовка:</b>	156	159	206	273	266	394	338	328	428	378
1.1.	Общая физ.подготовка	93	96	102	132	125	190	156	150	208	188
1.2.	Спец.физич.под-ка	63	63	104	141	141	204	182	178	220	190
3.	Участие в сорев-ниях		5	5	93	108	124	140	140	170	170
4.	Техническая	94	86	109	115	107	114	112	112	140	140
5.	Тактическая	32	32	58	86	86	112	150	150	170	170
6.	Теоретическая	12	12	13	20	20	22	22	22	32	32
7.	Психологическая	6	6	7	10	10	15	15	15	15	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование)	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	12	14	14	24	34
10.	Судейская						12	14	14	24	44
11.	Медицинские, медико-биол. мероприятия	4	4	10	12	12	12	12	12	12	32
12.	Восстановительные	4	4	4	10	10	10	10	20	20	20
	<b>Итого часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>

### Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее - учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Учреждением самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года Учреждения. При составлении учебно-тренировочного графика учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с шайбой».

**Учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (НП- I года)**

Виды подготовки	месяц												Итого часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физ. подготовка	8	8	7	7	7	7	7	8	8	8	9	9	93
Спец.физическая подготовка	4	5	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	63
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая	7	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	94
Тактическая	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	32
Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Психологическая		2			1		2		1				6
Контрольные (тесты, контр.)				2					2				4
Инструкторская и судейская практика													
Медико-биоло. мероприятия						4							4
Восстановительные мероприятия			1		1			1		1			4
<b>Итого часов</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>312</b>

**Учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (НП-2 года)**

Виды подготовки	месяц												Итого часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физ. подготовка	9	9	7	7	7	7	7	8	8	9	9	9	96
Спец. физическая подготовка	4	5	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	63
Участие в соревнованиях	-	-	-	1	-	2	-	2	-	-	-	-	5
Техническая	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109
Тактическая	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	58
Теоретическая	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Психологическая		2		1	1		2		1				7
Контрольные (тесты)				2					2				4
Инструкторская и судейская практика													
Медико-биол. мероприятия	2					5		3					10
Восстановительные мероприятия			1		1			1		1			4
<b>Итого часов</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

**Учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (НП-3 года)**

Виды подготовки	месяц												Итого часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физ. подготовка	9	9	9	8	8	8	8	9	7	9	9	9	102
Спец.физическая подготовка	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	9	9	104
Участие в соревнованиях	-			1		2		2		-	-	-	5
Техническая	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109
Тактическая	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	58
Теоретическая	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Психологическая		2		1	1		2		1				7

Контрольные (тесты, контр.)				2					2				4
Инструкторская и судейская практика													
Медико-биолог. мероприятия	2					5		3					10
Восстановительные мероприятия			1		1			1		1			4
<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>416</b>

**План тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-1) года**

Виды подготовки	месяц												Итого часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физ. подготовка	12	12	6	5	5	5	5	5	5	12	13	13	132
Спец. физическая подготовка	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	141
Участие в соревнованиях		5	11	11	12	14	14	12	10	-	-	-	93
Техническая	9	9	10	10	10	9	10	10	10	10	9	9	115
Тактическая	7	7	7	7	8	7	8	7	7	7	7	7	86
Теоретическая	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	20
Психологическая	2	2	1	1	1		2		1	-	-		10
Контрольные (тесты, контр.)				2					3				5
Инструкторская и судейская практика													
Медико-биол. мероприятия	2					5	2	3					12
Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
<b>Итого часов</b>	<b>45</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>55</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>57</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>624</b>

**Учебно-тренировочный план этапа спортивной подготовки (УТ-2) года**

Виды подготовки	месяц												Итого часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физ. подготовка	12	12	9	9	9	9	9	9	12	6	13	13	125
Спец. физическая подготовка	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	141
Участие в соревнованиях		7	12	13	13	15	15	15	13	5	-	-	108
Техническая	9	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	107
Тактическая	7	7	7	7	8	7	8	7	7	7	7	7	86
Теоретическая	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	20
Психологическая	2	2	1	1	1		2		1				10
Контрольные (тесты, контр.)				2					3				5
Инструкторская и судейская практика													
Медико-биол. мероприятия	2					5	2	3					12
Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
<b>Итого часов</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>624</b>

**Учебно-тренировочный план этапа спортивной подготовки (УТ-3) года**

Виды подготовки	месяц												Итого часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физ. подготовка	15	17	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	190
Специальная физическая подготовка	16	17	18	17	18	17	17	17	18	17	16	16	204
Участие в соревнованиях		7	14	14	14	16	16	16	14	7	6	-	124
Техническая	10	10	10	9	9	9	9	9	9	10	10	10	114
Тактическая	9	9	10	9	9	9	10	10	9	10	9	9	112
Теоретическая	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	22
Психологическая	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	15
Контрольные мероприятия (тесты, контр.)				2					3				5
Инструкторская	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		12
Судейская практика		1	1	1	1	1		2	1	2	2		12
Медико-биологические мероприятия	2					5	2	3					12
Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
<b>Итого часов</b>	<b>57</b>	<b>67</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>77</b>	<b>75</b>	<b>67</b>	<b>63</b>	<b>54</b>	<b>832</b>

**Учебно-тренировочный план этапа спортивной подготовки (УТ-4) года**

Виды подготовки	месяц												Итого часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физ. подготовка	15	14	13	10	13	10	10	10	13	16	16	16	156
Спец. физическая подготовка	12	14	16	16	16	16	16	16	16	16	14	14	182
Участие в соревнованиях		10	15	15	15	17	17	17	17	10	7	-	140
Техническая	9	9	10	9	9	9	10	10	9	10	9	9	112
Тактическая	10	12	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	150
Теоретическая	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	22
Психологическая	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Контрольные (тесты, контр.)				2					3				5
Инструкторская	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Судейская практика		1	1	2	1	1	1	1	2	2	2		14
Медико-биол. мероприятия	2					5	2	3					12
Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
<b>Итого часов</b>	<b>53</b>	<b>66</b>	<b>74</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>74</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>65</b>	<b>56</b>	<b>832</b>

**Учебно-тренировочный план этапа спортивной подготовки (УТ-5) года**

Виды подготовки	месяц												Итого часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физ. подготовка	15	14	13	10	10	10	10	10	10	16	16	16	150
Спец. физическая подготовка	12	14	16	16	16	15	15	15	15	16	14	14	178
Участие в соревнованиях		10	15	15	15	17	17	17	17	10	7	-	140

Техническая	9	9	10	9	9	9	10	10	9	10	9	9	112
Тактическая	10	12	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	150
Теоретическая	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	22
Психологическая	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	15
Контрольные (тесты, контр.)				2					3				5
Инструкторская	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Судейская практика		1	1	2	1	1	1	1	2	2	2		14
Медико-биол.мероприятия	2					5	2	3					12
Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20

**План групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ- I) года**

Виды подготовки	месяц												Итого часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физ. подготовка	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	208
Специальная физическая подготовка	17	18	18	19	19	19	19	19	19	18	18	17	220
Участие в соревнованиях	10	12	16	16	16	18	18	18	18	15	13	-	170
Техническая	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12	140
Тактическая	11	13	15	15	15	15	15	15	15	15	13	13	170
Теоретическая	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	32
Психологическая	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	15
Контрольные мероприятия (тесты, контр.)				2					3				5
Инструкторская	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Судейская практика		2	2	4	2	2	4	2	2	2	2		24
Медико-биологические мероприятия	2					5	2	3					12
Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
<b>Итого часов</b>	<b>77</b>	<b>82</b>	<b>89</b>	<b>92</b>	<b>88</b>	<b>95</b>	<b>94</b>	<b>93</b>	<b>94</b>	<b>87</b>	<b>82</b>	<b>67</b>	<b>1040</b>

**План групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ - 2) года**

Виды подготовки	месяц												Итого часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Общая физ. подготовка	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	188
Спец.физическая подготовка	15	17	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	190
Участие в соревнованиях	10	12	16	16	16	18	18	18	18	15	13	-	170
Техническая	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12	140
Тактическая	11	13	15	15	15	15	15	15	15	15	13	13	170
Теоретическая	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	32
Психологическая	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	15
Контрольные (тесты, контр.)				2					3				5
Инструкторская	2	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3		34
Судейская практика	4	4	4	6	4	2	2	4	6	4	4		44

Медико-биол. мероприятия	4	2	2	2	2	5	3	4	2	2	2	2	32
Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
<b>Итого часов</b>	<b>78</b>	<b>82</b>	<b>91</b>	<b>93</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>90</b>	<b>94</b>	<b>97</b>	<b>89</b>	<b>82</b>	<b>62</b>	<b>1040</b>

**Расчет часов на 2023-2024 учебный год «хоккей с шайбой» (52 недели):**

Этап обучения	Этап подготовки										Всего
	Начальной			Тренировочной					ССМ		
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	116
Количество часов в неделю	6	6	8	12	12		16	16	20		
Количество часов в неделю по этапам	20			56					40		
Количество часов на группу	12	6	24	24	24		32	32	40		194
Количество часов в год	624	312	1248	624	624		1664	1664	2080		8840
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2184</b>			<b>4576</b>					<b>2080</b>		
Количество групп	2	1	3	2	2		2	2	2		16
Количество обучающихся	31	16	43	25	28		32	25	19		219

**Всего тренировочных групп, обучающихся и нагрузки по реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с шайбой» на 2023-2024 учебный год**

Этапы подготовки	Год обучения	Количество групп	Количество обучающихся	Количество часов в год
Начальной подготовки	1	2	31	624
	2	1	16	312
	3	3	43	1248
Тренировочный	1	2	25	624
	2	2	28	624
	3			
	4	2	32	1664
	5	2	25	1664
ССМ	1	2	19	2080
	2			
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>219</b>	<b>8840</b>

**Всего тренировочных групп, обучающихся и часов на отделении хоккея с шайбой по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке и общеразвивающей программе на 2023-2024 год:**

Вид спорта	Количество групп	Количество учащихся	Количество часов в год
Хоккей с шайбой	16	219	8840
Общеразвивающие программы	2	45	552
<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>264</b>	<b>9392</b>

## **II. ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ:**

**Основные задачи решения конкретных целей для этапов 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 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 подготовки (НП)* до 3-х лет (1,2 и 3 год обучения) проводится с учащимися в группах *начальной подготовки*;

- *учебно-тренировочный этап подготовки (УТ) - 5 лет обучения* проводится с обучающимися в *тренировочных группах*;

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

Передача обучающихся в центры олимпийской подготовки, центры высшего спортивного мастерства.

**Этап начальной подготовки (НП) (1,2,3 год обучения):**

- 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.

**Учебно-тренировочный этап подготовки (УТ):**

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;
- 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 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.

#### **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.

#### **Перечень разделов содержания тем учебного плана фигурное катание на коньках на 2023-2024 учебный год состоит из:**

- 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 учебно-тренировочный план «фигурное катание на коньках»

№№	Виды спортивной подготовки	Этапы подготовки										
		Начальный			Учебно-тренировочный					ССМ		ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	1
		<i>Недельная нагрузка</i>										
		6	12	12	14	14	16	20	20	24	24	26
		<i>Максимальная продолжительность одного занятия в часах</i>										
2			3					4		4		
<i>Минимальная и максимальная наполняемость группы (человек)</i>												
10-20			5-10			5-10		3-6		1-2		
1.	<b>Физическая подготовка:</b>	152	248	256	218	221	254	340	364	510	435	489
1.1.	Общая физическая подготовка	86	136	130	80	99	104	130	132	210	135	184
1.2.	Спец.физическая подготовка	66	112	126	138	122	150	210	232	300	300	305
3.	Техническая подготовка	100	198	192	278	279	276	330	350	360	396	435
4.	Тактическая, психологическая подготовка	10	30	40	60	53	108	114	101	120	130	130
5.	Хореографическая подготовка	26	96	98	111	107	120	136	128	132	153	150
6.	Аттестация - тестирование и контроль	4	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6
7.	Теоретическая подготовка	8	10	6	7	6	7	8	8	8	8	10
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	10	8	8	8	8	10
9.	Соревновательная деятельность	8	28	16	42	42	45	70	50	63	70	64
10.	Медицинские, медико-биол., всстанов-ные мероприятия,	4	8	8	6	4	6	8	7	8	8	10
<b>Вариативная часть</b>												
11.	Самоподготовка							20	18	33	34	48
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>

#### План нагрузок группы начального этапа подготовки (НП-1) года обучения

Разделы программы	Месяцы												Всего в год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
<b>Объем по видам подготовки в часах</b>													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	86
Специальная физ. подготовка (СФП)	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	66
Техническая (ледовая) подготовка	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Тактическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Хореографическая подготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
Аттестация – тестирование и контроль					2							2	4

Теоретическая	1	1	-	-	1	-	-	-	1	1	2	1	8
Инструкторская и судейская практика													-
Соревновательная деятельность	-		2	2	2	-	2	-	+	-	-	-	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия											2	2	4
<b>ВСЕГО</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**План нагрузок группы начальной подготовки (НП- 2) года обучения**

Разделы программы	Месяцы												Всего в год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	14	12	12	12	12	12	12	10	10	8	8	136
Специальная физ. подготовка (СФП)	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	112
Техническая (ледовая) подготовка	16	18	18	18	18	18	18	18	18	14	12	12	198
Тактическая, психологическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	30
Хореографическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Аттестация-тестирование и контроль					3							3	6
Теоретическая	2	-	-	-	1	-	-	-	2	2	2	2	10
Инструкторская и судейская практика													-
Соревновательная деятельность	-	4	2	4	2	2	4	4	4	2	-	-	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия										3	3	2	8
<b>ВСЕГО</b>	<b>51</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>624</b>

**План нагрузок группы начальной подготовки (НП- 3) года обучения**

Разделы программы	Месяцы												Всего в год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	130
Специальная физ. подготовка (СФП)	10	10	10	10	12	12	12	10	10	10	10	10	126
Техническая (ледовая) подготовка	16	18	18	18	18	18	18	18	14	12	12	12	192
Тактическая, психологическая подготовка	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	40
Хореографическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	98
Аттестация – тестирование и				2			2					4	8

контроль													
Теоретическая	1	-	1	-	1	-	-	-	1	2	-	-	6
Инструкторская и судейская практика													-
Соревновательная деятельность	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия										3	3	2	8
<b>ВСЕГО</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>624</b>

**Учебно-тренировочный план этапа подготовки (УТ- 1) года обучения**

Разделы программы	Месяцы												Всего в год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
<b>Объем по видам подготовки в часах</b>													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	8	80
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	138
Техническая (ледовая) подготовка	23	23	23	23	23	24	24	23	23	23	23	21	278
Тактическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	6	5	6	5	5	4	4	5	60
Хореографическая подготовка	10	10	10	12	10	10	9	8	8	8	8	8	111
Аттестация-тестирование и контроль					2		2					2	6
Теоретическая	1	1	-	-	1	-	-	-	1	1	1	1	7
Инструкторская и судейская практика													-
Соревновательная деятельность	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	-	-	42
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия										2	2	2	6
<b>ВСЕГО</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>65</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>728</b>

**Учебно-тренировочный план этапа подготовки (УТ- 2) года обучения**

Разделы программы	Месяцы												Всего в год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
<b>Объем по видам подготовки в часах</b>													
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	99
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	12	10	10	10	10	10	122
Техническая (ледовая) подготовка	24	24	24	24	23	23	23	23	23	23	22	23	279
Тактическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	53
Хореографическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	107
Аттестация- тестирование и контроль					3							3	6

Теоретическая	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	6
Инструкторская и судейская практика		2		2		2		2				2	10
Соревновательная деятельность	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	-	-	42
Медицинские, медико- биологические, восстан. мероприятия										2	2	-	4
<b>ВСЕГО</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>55</b>	<b>61</b>	<b>728</b>

**Учебно-тренировочный план этапа подготовки (УТ- 3) года обучения**

Разделы программы	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03.	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	9	8	9	7	9	8	9	10	10	10	104
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	10	10	150
Техническая (ледовая) подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Тактическая, психологическая подготовка	8	8	10	8	10	7	10	8	9	10	10	10	108
Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Аттестация – тестирование и контроль	1		1			1			1			2	6
Теоретическая	1	1	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	7
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		10
Соревновательная деятельность	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-	45
Медицинские, медико- биологические, восстанов. мероприятия	-	-	-	-			1	1	1	1	1	1	6
<b>ВСЕГО</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>73</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>67</b>	<b>73</b>	<b>90</b>	<b>73</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>832</b>

**Учебно-тренировочный план этапа подготовки (УТ- 4) года обучения**

Разделы программы	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	9	10	9	9	7	10	9	9	10	10	10	110
Специальная физическая подготовка (СФП)	17	17	18	18	18	16	18	17	17	18	18	18	210
Техническая (ледовая) подготовка	28	27	28	27	28	26	28	27	27	28	28	28	330
Тактическая, психологическая подготовка	10	9	10	9	10	8	10	9	9	10	10	10	114
Хореографическая подготовка	10	12	12	10	12	9	12	11	12	12	12	12	136
Аттестация - тестирование и контроль	1			1			1			1		2	6

Теоретическая	1	-	1	-	1	1	1	-	1	-	1	1	8
Инструкторская и судейская практика	1	1		1	1		1			1	1	1	8
Соревновательная деятельность	-	9	9	9	8	9	8	9	9	-	-	-	70
Медицинские, медико-биол. восстанови. мероприятия	1							1	1	1	2	2	8
Вариативная часть													
Самоподготовка	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	40
<b>ВСЕГО</b>	<b>81</b>	<b>88</b>	<b>91</b>	<b>88</b>	<b>90</b>	<b>78</b>	<b>92</b>	<b>87</b>	<b>89</b>	<b>84</b>	<b>85</b>	<b>87</b>	<b>1040</b>

**Учебно-тренировочный план этапа подготовки (УТ-5) года обучения**

Разделы программы	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	11	11	10	12	11	11	10	10	10	132
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	20	20	19	20	17	20	20	19	19	19	19	232
Техническая (ледовая) подготовка	30	30	29	29	30	27	30	29	29	29	29	29	350
Тактическая, психологическая подготовка	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	9	9	101
Хореографическая подготовка	10	12	12	10	12	10	12	12	10	10	10	10	128
Аттестация - тестирование и контроль	1			1			1			1		2	6
Теоретическая	1	-	1	-	1	1	1	-	1	-	1	1	8
Инструкторская и судейская практика	1		1		1	1		1		1	1	1	8
Соревновательная деятельность	-	7	7	7	7	7	5	5	5	-	-	-	50
Медицинские, медико-биол., восстанов-ные мероприятия								1	1	1	2	2	8
Вариативная часть													
Самоподготовка			3	3	3	-	-	-	-	3	3	3	18
<b>ВСЕГО</b>	<b>84</b>	<b>90</b>	<b>94</b>	<b>88</b>	<b>83</b>	<b>81</b>	<b>89</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>82</b>	<b>83</b>	<b>86</b>	<b>1040</b>

**План нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Разделы программы	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	16	16	210
Спец.физическая подготовка (СФП)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Техническая ледовая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
Тактическая, психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Хореографическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	150
Аттестация -	1			1			1			1		2	6

тестирование и контроль													
Теоретическая	1	1	1	-	1	-	1	-	1	1	1	-	8
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1				8
Соревновательная деятельность	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	-	63

**Расчет часов по программе спортивной подготовки на 2023-2024 учебный год  
«фигурное катание на коньках»:**

Этап обучения	Начальная подготовка			Тренировочный этап подготовки					ССМ		Всего
	1	2	3	1	2	3	4	5	I	II	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	I	II	
Количество часов в неделю	6	12	12	14	14	16		20	24	24	142
Количество часов в неделю по этапам	30			64					48		166
Количество часов на группу	12	24	24	28	28	64		20	48	24	4472
Количество часов на год	624	1248	1248	1456	1456	3328		1040	2496	1248	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>3120</b>			<b>7280</b>					<b>3744</b>		<b>14144</b>
<i>Хореография</i>	1560			3640					1248		<b>6448</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>10920</b>					<b>4992</b>		<b>20592</b>
Количество групп	2	2	2	2	2	4		1	2	1	18
Количество обучающихся	36	31	30	18	15	38		9	10	6	193

**Всего тренировочных групп, обучающихся и нагрузки по реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» на 2023-2024 учебный год**

Этапы подготовки	Год обучения	Количество групп	Количество обучающихся	Количество часов в год
Начальной подготовки	1	2	36	624
	2	2	31	1248
	3	2	30	1248
Тренировочный	1	2	18	1456
	2	2	15	1456
	3	4	38	3328
	4			
	5	1	9	1040
ССМ	1	2	10	2496
	2	1	6	1248
<b>Всего</b>		<b>18</b>	<b>193</b>	<b>14144</b>
<i>Хореография</i>				<b>6448</b>
<b>Итого</b>				<b>20592</b>

**Всего тренировочных групп,  
обучающихся и часов на отделении фигурного катания на коньках  
на 2023-2024 год:**

Вид спорта	Количество групп	Количество занимающихся	Количество часов в год
<b>Фигурное катание на коньках</b>	<b>18</b>	<b>193</b>	<b>20592</b>

**I. КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
ПО ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по отделениям на 2023-2024 год:**

Вид спорта	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	2	1	3	2	2		2	2	2		<b>16</b>
Фигурное катание на коньках	2	2	2	2	2	4		1	2	1	<b>18</b>
<b>Всего групп на отделениях:</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>34</b>
<b>Итого:</b>	<b>12</b>			<b>17</b>					<b>5</b>		<b>34</b>

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА:**

Спортивно-оздоровительные группы (хоккей)											
Всего групп											<b>2</b>
Количество уч-ся											<b>45</b>

**II. Количество обучающихся по отделениям:  
хоккей и фигурное катание на 2023-2024 учебный год:**

Вид спорта	Начальная подготовка			Тренировочный этап подготовки					Этап ССМ		Всего
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
Хоккей с шайбой	31	16	43	25	28		32	25	19		<b>219</b>
Фигурное катание на коньках	36	31	30	18	15	38		9	10	6	<b>193</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>67</b>	<b>47</b>	<b>73</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>412</b>



**III. Количество часов в группах и этапам подготовки по видам спорта на 2023-2024 учебный год:**

Отделение по спорту	Начальная подготовка			Тренировочный этап подготовки					Этап ССМ		Всего часов
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
Хоккей с шайбой	6	6	8	12	12		16	16	20		116
	20			56					40		
<b>Всего хоккей с шайбой:</b>	624	312	1248	624	624		1664	1664	2080		<b>8840</b>
	<b>2184</b>			<b>4576</b>					<b>2080</b>		
Фигурное катание на коньках	6	12	12	14	14	16	20	20	24	24	162
Хореография	6	12	12	14	12	32		10	12	12	122
	1560			3640					1248		<b>6448</b>
<b>Всего: фигурное катание</b>	624	1248	1248	1456	1456	3328		1040	2496	1248	<b>14144</b>
	<b>4680</b>			<b>10920</b>					<b>4992</b>		<b>20592</b>
<b>Итого по отделениям и этапам подготовки:</b>	<b>1248</b>	<b>4680</b>	<b>2496</b>	<b>2080</b>	<b>2080</b>	<b>3328</b>	<b>1664</b>	<b>2704</b>	<b>4576</b>	<b>1248</b>	<b>29432</b>
	<b>8424</b>			<b>11856</b>					<b>5824</b>		

**IV. Всего тренировочных групп, количество обучающихся и часов по видам спорта по программам спортивной подготовки и общеразвивающим программам на 2023-2024 учебный год:**

Отделения по видам спорта	Количество учебных групп	Количество обучающихся	Количество часов в год
Хоккей с шайбой	<b>16</b>	<b>219</b>	<b>8840</b>
Общеразвивающая программа	<b>2</b>	<b>45</b>	<b>552</b>
Фигурное катание на коньках	<b>18</b>	<b>193</b>	<b>20592</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>457</b>	<b>29984</b>

**Перечень информационного обеспечения**

Наименование отделений	Название программы	Тип программы
Х О К К Е Й  С  Ш А Й Б О Й	Примерная программа спортивной подготовки «Хоккей» для ДЮСШ и СДЮШОР, Москва, 2006 г.	Типовая
	Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮСШОР, 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 № 997 от 16.12.2022 г.	Типовая
	Дополнительная образовательная программа и программа спортивной подготовки «Хоккей с шайбой». МБУДО СШ по ЗВС г. Белгород, 2023 г	Программа спортивной подготовки «Хоккей с шайбой», 2023 г.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «хоккей» 2023 г.	Программа общеразвивающая, 2023 г.	
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., И.В. Абсалямова	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 № 1092 от 30.11.2022 г.	Типовая
	Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Фигурное катание на коньках». г. Белгород, 2023 г.	Программа общеразвивающая «Фигурное катание на коньках», 2023 г.