

«Рассмотрен»

На заседании тренерского совета

№ 1 «16» августа 2019г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом директора №38

/А.С. Аюпов/

«16» августа 2019г.

**Годовой план работы
по фигурному катанию на коньках
МАУ «Спортивная школа
по хоккею «Ледок»
на 2019/2020 тренировочный год**

г. Нурлат

Пояснительная записка

В целях организации образовательного процесса МАУ «Спортивная школа по хоккею «Ледок» руководствуется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Закон РФ «об образовании».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Сборник «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ на территории РФ от 1995 года.
4. Сборник «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность школ на территории РТ от 2007 года.
5. Типовые положения об учреждениях дополнительного образования детей утвержденным Постановлением Права РФ от 7.03.1995 г. ~ 233,3.
6. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, утвержденный приказом Минспорта России №688 от 30.08.2013г.
7. Программа для ДЮСШ: «Фигурное катание» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту, Москва, 2006 г.).

Детско-юношеская спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, признана, способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Учебный план многолетней подготовки юных фигуристов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

Учебный план многолетней подготовки юных фигуристов реализует принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению оставленных перед каждым этапом задач.

Учебный план подготовки фигуристов является основным нормативным документом. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости).

Этап начальной подготовки

- вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленных на гармоничное развитие фигурных качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках, формирование потребности к занятиям спортом.

Учебно-тренировочный этап

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровня общей и физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса в соответствии с планами и учебной программы устанавливаются следующие виды занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, в том числе в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская судейская практика обучающихся.

1. Продолжительность учебных полугодий:

Учебное полугодие	Срок начала и окончание полугодий	Продолжительность учебных полугодий
I полугодие	01.09.2019 г. - 01.01.2020 г.	17 недель
II полугодие	02.01.2020 г. – 31.08.2020 г.	35 недель

2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации.

Этапы проведения промежуточной и итоговой аттестации:

1-ый этап – контрольно-переводные испытания по специальной физической (СФП);

2-ой этап – контрольно-переводные испытания по общей физической подготовленности (ОФП).

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточные контрольные испытания – апрель-май 2020г.

Итоговые (переводные) испытания – конец августа 2020г.

Обучающиеся, непрошедшие контрольно-переводные испытания в установленные сроки по уважительной причине или показавшие неудовлетворительные результаты, выполняют контрольно-переводные испытания в дополнительные сроки.

3. Регламентирование образовательного процесса:

Учебно-тренировочные занятия в спортивной школе начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 августа. Учебно-тренировочные занятия начинаются в 08.00ч. и заканчиваются не позднее 20.00ч. Расчет учебной нагрузки производится в академических часах

Продолжительность учебно-тренировочного занятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки обучающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 1 часа (45 мин.)

- начальном этапе – 2 часов (90 мин.)

- учебно-тренировочном этапе – 3 часов (135 мин.)

В период каникул в общеобразовательных школах в ДЮСШ допускается проведение более одного тренировочного занятия в день, при этом перерыв между занятиями составляет не менее 6 часов и суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- на начальном этапе – 4 часов (180мин.)

- на тренировочном этапе – 6 часов (270 мин.)

Введено в действие
приказом директора

№ 38 от 16.08.2019г.

УТВЕРЖДЕНО

На педагогическом совете МАУ ДО
«ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок»
№ 1 от «16» августа 2019г.

Годовой учебный план по фигурному катанию на 2018/2019 учебный год.

Разделы подготовки	СО	НП		ТСС				
		НП-1	НП-2	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5
Часов в неделю	4	10	12	16	18	18	20	20
Общая физическая подготовка (ч)	64	136	120	130	130	130	150	150
Специальная физическая подготовка (ч)	37	72	95	90	100	100	110	110
Хореографическая подготовка (ч)	26	70	85	100	100	100	110	110
Техническая подготовка (ч)	46	132	200	334	380	380	418	418
Теоретическая подготовка (ч)	7	22	22	22	46	46	46	46
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	12	18	18
Восстановительные мероприятия	+	20	30	40	48	48	54	54
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	4	4	4	4	4	4	4	4
Контрольные соревнования (кол-во в год)	-	2	4	4	6	6	8	8
Медицинское обследование (кол-во в год)	1	1	1	2	2	2	2	2
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 46 недель	184	460	552	736	828	828	920	920
Подготовка в спортивном лагере	-	60	72	96	108	108	120	120
ВСЕГО часов за 52 недели	-	520	624	832	936	936	1040	1040

**План распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп
1, 2, 3 года обучения.**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Кол-во (ч) 46 недель
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	8	7	7	-	-	-	64
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	4	4	4	4	-	-	-	37
Хореографическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-	-	-	26
Техническая подготовка	6	4	6	4	5	5	6	6	4	-	-	-	46
Тактическая, теоретическая подготовка	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-	-	7
Контрольно-переводные испытания (кол-во)	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
Контрольные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	21	19	21	20	21	20	22	21	19	-	-	-	184

ИТОГО: за 46 недель 184 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки
1 года обучения.**

Вид подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретическая	2	3	2	3	2	2	2	3	3				22
Общая физическая	10	10	10	10	10	10	10	10	10		14	32	136
Специальная физическая	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	12	72
Хореографическая подготовка	7	8	7	7	7	7	7	7	7		6		70
Техническая (ледовая) подготовка	14	15	15	15	15	14	15	15	14				132
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	2								2				4
Инструкторская и судейская практика													-
Контрольные соревнования							2						2
Медицинское обследование	2												2
Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	2	3	2	2	2				20
Итого 46 недель занятий													460
6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха										42	18		60
Всего часов	45	44	42	44	42	42	44	43	44	42	44	44	520

ИТОГО: за 52 недели 520 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки
2 и 3 года обучения.**

Вид подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретическая	2	2	2	3	2	2	3	2	2			2	22
Общая физическая	9	9	10	9	9	9	9	9	9		10	28	120
Специальная физическая	7	8	8	8	8	8	6	9	7		11	15	95
Хореографическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	5	85
Техническая (ледовая) подготовка	22	22	23	22	22	22	22	22	23				200
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	2								2				4
Инструкторская и судейская практика													-
Контрольные соревнования							4						4
Медицинское обследование	2												2
Восстановительные мероприятия	2	4	3	3	3	3	2	4	3			3	30
Итого 46 недель занятий													552
6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха										50	22		72
Всего часов	54	53	54	53	52	52	52	54	54	50	51	53	624

ИТОГО: за 52 недели 624 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп
1 года обучения.**

Вид подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретическая	2	2	2	2	2	2	1	3	2		2	2	22
Общая физическая	9	9	10	10	9	9	9	10	9		15	31	130
Специальная физическая	7	8	8	8	8	8	7	6	7		8	15	90
Хореографическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	6	8		12	18	100
Техническая (ледовая) подготовка	37	37	37	38	37	37	37	37	37				334
Контрольно-переводные испытания (кол-во в год)	2								2				4
Инструкторская и судейская практика		2	2	2			2	2					10
Контрольные соревнования							4						4
Медицинское обследование	2												2
Восстановительные мероприятия	4	5	4	4	4	4	3	6	4			2	40
Итого 46 недель занятий													736
6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха										66	30		96
Всего часов	71	71	71	72	68	68	71	70	69	66	67	68	832

ИТОГО: за 52 недели 832 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп
2 и 3 года обучения.**

Вид подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретическая	4	5	5	5	4	4	4	4	5		2	4	46
Общая физическая	7	9	8	9	9	9	8	9	8		18	36	130
Специальная физическая	8	8	5	8	7	7	8	8	8		15	18	100
Хореографическая подготовка	8	8	7	7	8	8	7	8	8		13	18	100
Техническая (ледовая) подготовка	42	42	42	43	42	43	42	42	42				380
Контрольно-переводные испытания	2								2				4
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2		2					12
Контрольные соревнования			3				3						6
Медицинское обследование	2												2
Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5			3	48
Итого 46 недель занятий													828
6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха										78	30		108
Всего часов	78	79	78	79	77	78	76	78	78	78	78	79	936

ИТОГО: за 52 недели 936 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп
4 и 5 года обучения.**

Вид подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретическая	4	5	5	4	5	5	4	5	4		1	4	46
Общая физическая	10	10	10	10	10	10	10	10	10		20	40	150
Специальная физическая	8	9	8	9	8	8	8	9	9		14	20	110
Хореографическая подготовка	8	8	9	9	9	8	8	9	8		14	20	110
Техническая (ледовая) подготовка	46	47	48	46	46	46	46	47	46				418
Контрольно-переводные испытания	2								2				4
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
Контрольные соревнования				4			4						8
Медицинское обследование	2												2
Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5		4	5	54
Итого 46 недель занятий													920
6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха											85	35	120
Всего часов	87	86	87	89	85	84	87	87	86	85	88	89	1040

ИТОГО: за 52 недели 1040 ч.