

Принят Педагогическим советом  
МАУДО «Ледовый дворец»  
Протокол № 2  
от «29» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «Ледовый дворец»  
С. В. Иванов  
Приказ № 17/23 от «29» августа 2023 года



**Календарный учебный график МАУДО  
«Спортивная школа по ледовым видам спорта»  
на 2023-2024 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности «Фигурное катание на коньках»**

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по ледовым видам спорта» оказывает дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивной направленности.

**1. Тренерско-преподавательский состав:**

- без категории: Ламова Марина Васильевна, Тихонова Елизавета Васильевна, Тихонова Людмила Александровна

**2. Адрес места осуществления образовательной деятельности** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фигурное катание на коньках» на базе МАУДО «Ледовый дворец».

**3. Продолжительность учебного года:**

Учебный год начинается с 01 сентября 2023 года.

Спортивно-оздоровительные группы начинают работать по мере комплектования, но не позднее 15 октября. Дополнительный набор в группы осуществляется в течение учебного года при наличии свободных мест и отсутствии медицинских противопоказаний.

Учебный план рассчитан на 36 и 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения.

Окончание учебного года 31 августа 2024 года.

**4. Праздничные дни** 04 ноября 2023 года, 01 – 08 января 2024 года, 23 февраля 2024 года, 08 марта 2024 года, 01 мая 2024 года, 09 мая 2024 года, 12 июня 2024 года.

**5. Количество учебных групп и обучающихся. Возраст обучающихся**

Фигурное катание на коньках	Группы СО
Количество групп	3
Количество обучающихся	55
Минимальный возраст для зачисления	3

**6. Режим тренировочной работы**

Режим функционирования учреждения устанавливается согласно расписанию, утверждённому директором учреждения (6-дневная рабочая неделя с одним выходным днем). Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных организаций.

- начало тренировочных занятий не ранее 08.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часа.



Фигурное катание на коньках		группы СО	группы СО
Количество часов	в неделю	4	6
	в год	144	276
Кол-во недель		36	46

- Продолжительность одного занятия – не более двух академических часов;
- 1 академический час: 45 минут;
- Количество занятий в неделю – 2, 3;

Тренировочные занятия проводятся согласно требованиям науки, теории и методики физической культуры и спорта, предполагающих непрерывность тренировочного процесса. Перерывы (от 2 до 10 минут) при планировании и проведении тренировочных занятий с обучающимися предполагаются после проведения разминки, после выполнения основной части тренировочного занятия, а также после выполнения отдельных элементов, повторений, внутри тренировочных циклов, состоящих из комплексов упражнений. Перерывы могут назначаться тренером-преподавателем по его решению и в случае определения порога усталости отдельного обучающегося или группы обучающихся.

*7. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация:*

- осуществление текущего контроля в течение всего учебного года;
- промежуточная аттестация: прием контрольных нормативов – декабрь, май.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Количество часов
		6 часов в неделю	4 часа в неделю
1.	Общая физическая подготовка	42	19
2.	Специальная физическая подготовка	42	17
3.	Хореографическая подготовка	46	33
4.	Техническая подготовка	138	70
5.	Теоретическая подготовка	4	3
6.	Контрольно-переводные испытания	4	2
Общее количество часов		276	144

**Примерный план – график распределения учебных часов  
в спортивно-оздоровительных группах (36 недель, 4 часа в неделю)**

периоды	месяцы											Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	7	8	
	подготовительный											
этапы	Базовой подготовки									Активного отдыха		
Количество тренировочных дней	12	13	13	12	9	12	12	13	12	-	-	108
Количество тренировочных занятий	16	17	17	16	13	16	16	17	16	-	-	144
Объем по видам подготовки (в часах)												
Теоретическая подготовка	1	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	3
Общая физическая подготовка (ОФП)	2	3	3	2	2	2	2	3	-	-	-	19
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	2	2	1	2	2	2	2	-	-	17
Хореографическая подготовка	3	3	4	5	3	4	4	4	3	-	-	33
Техническая (ледовая) подготовка	8	8	8	7	7	8	8	8	8	-	-	70
Приемные переводные испытания												
Контрольные нормативы				1					1			2
Итого:	16	17	17	16	13	16	16	17	16			144

**Примерный план – график распределения учебных часов  
в спортивно-оздоровительных группах (46 недель, 6 часов в неделю)**

периоды	месяцы											Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	7	8	
	подготовительный											
этапы	Базовой подготовки											
Количество тренировочных дней	12	13	13	12	9	12	12	13	12	-	-	138
Количество тренировочных занятий	16	17	17	16	13	16	16	17	16	-	-	276
Объем по видам подготовки (в часах)												
Теоретическая подготовка	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	-	4
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	42
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	42
Хореографическая подготовка	4	5	4	4	4	4	4	4	3	5	5	46
Техническая (ледовая) подготовка	12	14	12	12	12	12	12	14	10	14	14	138
Приемные переводные испытания												
Контрольные нормативы				2					2			4
Итого:	25	28	24	26	24	24	24	26	20	28	27	276