

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «Ледовый дворец»
С. В. Иванов
Приказ № 118 от «29» августа 2023 года



**Календарный учебный график МАУДО
«Спортивная школа по ледовым видам спорта»
на 2023-2024 учебный год
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта «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:

- высшая категория: Швецова Наталия Ивановна;
- без категории: Заседателева Наталья Алексеевна, Ламова Марина Васильевна, Тихонова Людмила Александровна, Покровская Анастасия Андреевна, Маркатун Марина Сергеевна, Тихонова Елизавета Васильевна.

2. Адрес осуществления образовательной деятельности дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» на базе МАУДО «Ледовый дворец» (ул. Пугачёва, д. 44).

3. Продолжительность учебного года:

Учебный год начинается с 01 сентября 2023 года.

Группы начальной подготовки начинают работать по мере комплектования, но не позднее 01 октября. Дополнительный отбор в группы осуществляется в течение учебного года при наличии свободных мест и отсутствия медицинских противопоказаний.

Учебный план рассчитан на 52 недели и проводится в течение календарного года. В каникулярное время возможна организация спортивных, спортивно-оздоровительных лагерей, как на базе проведения тренировочных занятий, так и на базе загородных оздоровительных лагерей. Во время отпуска тренеров-преподавателей и праздничных выходных дней предусматривается самостоятельная работа. Обучающимся даются индивидуальные задания до 10% от общего объема учебного плана.

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 | этап начальной подготовки | | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
|------------------------------------|---------------------------|----------------|---|----------------|----------------|----------------|
| | 2 год обучения | 3 год обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 5 год обучения |
| Количество групп | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Количество обучающихся | 23 | 41 | 10 | 8 | 16 | 15 |
| Минимальный возраст для зачисления | 6 | | 8 | | | |

6. Режим тренировочной работы

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

- между занятиями в общеобразовательном учреждении и тренировочными занятиями должен быть перерыв для отдыха не менее одного часа;
- начало тренировочных занятий не ранее 08.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часа, для обучающихся 16-18 лет до 21.00 часа;

Продолжительность занятий регламентируется этапом обучения:

| Фигурное катание на коньках | | этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
|-----------------------------|----------|---------------------------|---|-------|-------|-------|
| | | 2-3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 5 год |
| Количество часов | в неделю | 12 | 14 | 14 | 14 | 20 |
| | в год | 624 | 728 | 728 | 728 | 1040 |

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух академических часов
- на учебно-тренировочном этапе – трех академических часов

Продолжительность одного академического часа занятия - 60 минут.

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, и контрольно-переводных нормативов – май.

Годовой учебно-тренировочный план

| №п/ п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | |
|------------------------------|--|--|------------|--|----------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 6 | 12 | 14 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | |
| | | 10 - 15 | | 5 - 10 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 85 | 146 | 102 | 87 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 44 | 104 | 121 | 168 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 15 | 21 | 82 |
| 4. | Техническая подготовка | 115 | 220 | 304 | 441 |
| 5. | Тактическая подготовка | 3 | 5 | 9 | 17 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 3 | 5 | 10 | 17 |
| 7. | Хореографическая подготовка | 44 | 104 | 120 | 168 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 5 | 8 | 10 |
| 9. | Инструкторская практика | 3 | 5 | 9 | 15 |
| 10. | Судейская практика | 3 | 5 | 9 | 15 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 5 | 7 | 10 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 3 | 5 | 8 | 10 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 624 | 728 | 1040 |

Примерный годовой план спортивной подготовки второго и третьего года этапа начальной подготовки

| Разделы подготовки | Всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Общая физическая подготовка | 146 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 104 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 | 12 |
| Техническая подготовка | 220 | 22 | 22 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 10 | 10 | 24 | 24 |
| Хореографическая подготовка | 104 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 | 12 |
| Теоретическая подготовка, включая тактическую и психологическую подготовку | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| Соревновательная и судейская практика | 20 | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | | | | |
| Инструкторская практика | 5 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные мероприятия | 5 | | | | 2 | | | | | 3 | | | |
| Медико-биологические и восстановительные мероприятия | 10 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 |
| Всего | 624 | 52 | 53 | 51 | 53 | 49 | 51 | 52 | 50 | 44 | 47 | 60 | 62 |

Примерный годовой план спортивной подготовки первого, второго и третьего года этапа спортивной специализации

| Разделы подготовки | Всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Общая физическая подготовка | 102 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 10 | 11 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 121 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 7 | 12 | 12 | 12 |
| Техническая подготовка | 304 | 28 | 28 | 25 | 25 | 23 | 25 | 25 | 25 | 19 | 25 | 28 | 28 |
| Хореографическая подготовка | 120 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 7 | 11 | 12 | 12 |
| Теоретическая подготовка, включая тактическую и психологическую подготовку | 19 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 1 | 1 |
| Соревновательная и судейская практика | 30 | | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | | | | |
| Инструкторская практика | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | |
| Контрольные мероприятия | 8 | | | | 4 | | | | | 4 | | | |
| Медико-биологические и восстановительные мероприятия | 15 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Всего | 728 | 62 | 64 | 62 | 65 | 53 | 62 | 61 | 61 | 46 | 61 | 66 | 65 |

Примерный годовой план спортивной подготовки пятого года этапа спортивной специализации

| Разделы подготовки | Всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Общая физическая подготовка | 87 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 | 11 | 10 | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 168 | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 14 | 14 | 14 | 12 | 16 | 16 | 14 |
| Техническая подготовка | 441 | 38 | 38 | 38 | 38 | 35 | 38 | 38 | 38 | 20 | 20 | 50 | 50 |
| Хореографическая подготовка | 168 | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 14 | 14 | 14 | 12 | 16 | 16 | 14 |
| Теоретическая подготовка, включая тактическую и психологическую подготовку | 34 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Соревновательная и судейская практика | 97 | 6 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | | | | |
| Инструкторская практика | 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные мероприятия | 10 | | | | 5 | | | | | 5 | | | |
| Медико-биологические и восстановительные мероприятия | 20 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Всего | 1040 | 86 | 91 | 92 | 97 | 83 | 92 | 92 | 91 | 59 | 70 | 97 | 90 |