****

## Пояснительная записка.

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность структурного подразделения Детско-юношеская спортивная школа «Виктория».

Учебный план разработан в соответствии с нормативно-правовыми актами, регулирующими вопросы организации дополнительного образования и спортивной подготовки в спортивной школе, и с целью осуществления подготовки и условиям реализации предпрофессиональных образовательных программ, дополнительных общеобразовательных программ, программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.

Учебный план разработан в соответствии с:

* Законом Российской Федерации от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании».
* Законом «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ.

- Законом «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-93 от 30.03.1999 года.

* Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4. 3172-14., правил и норм (правила и нормативы СанПин 2.4.4.1251-03), «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41, зарегистрированными в Министерстве Юстиции Российской Федерации 20.08.2014 г., регистрационный номер 33660.
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
	+ Приказом 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».
* Приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 «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».
* Приказом 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».
	+ Приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 38 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках».
* Приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей».
* Уставом МБУС «Ледовый дворец».
* Дополнительными предпрофессиональными программами МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» по хоккею, фигурному катанию на коньках, спортивной аэробике, лыжным гонкам, художественной гимнастике.
* Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «хоккей».
* Программами спортивной подготовки МБУС «Ледовый дворец» по хоккею и фигурному катанию на коньках.

**Учебный план состоит из:**

- пояснительной записки;

- сетки часов по хоккею, фигурному катанию на коньках, лыжным гонкам, спортивной аэробике, художественной гимнастике, отведенной на каждый вид спорта.

Содержание и структура учебного плана определены целями, задачами и спецификой деятельности МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория».

Учебный план составлен с учетом преемственности и единого направления спортивной подготовки на протяжении годового цикла с учетом увеличения 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 (36 недель для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по хоккею) проведения тренировочных занятий с учащимися по хоккею, фигурному катанию на коньках, лыжным гонкам, спортивной аэробике, художественной гимнастике непосредственно в условиях образовательного учреждения, проведения оздоровительных мероприятий в период активного отдыха учащихся в условиях загородных лагерей, тренировочных сборов, индивидуальной и самостоятельной работы.

Организация тренировочного и воспитательного процесса в МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» 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 программам МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория».

## Цель учебного плана:

Основой учебного плана является содействие реализации дополнительных предпрофессиональных программ, дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория».

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

Учебный план складывается **из трех (для хоккея из четырёх)**, преемственно связанных между собой этапов подготовки:

**- спортивно-оздоровительный этап (СОГ)** – 1-3 года;

* **начальной подготовки (НП)** - 3 года;

## тренировочной подготовки (Т), содержит две отдельные составляющие:

* базовой подготовки до 2-х лет обучения (1-й и 2-й год обучения);
* спортивной специализации до 3-х лет (3-й, 4-й и 5-й год обучения).
* **совершенствования спортивного мастерства (ССМ) -** 1 и 2 - года обучения (без ограничений).

Учебный план МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» для каждой ступени обучения **определяет:**

* объем учебных часов;
* содержание форм работы.

С учетом данного учебного 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;
* занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и тренировочные сборы, самостоятельная работа.

## Режим работы МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория»:

Учебный год в муниципальном бюджетном учреждении спорта «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» города Новомосковска начинается с 01 сентября 2018 года и заканчивается 31 августа 2019 года.

Тренировочный процесс с обучающимися МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» проводится по следующим спортивным дисциплинам:

* хоккей;
* фигурное катание на коньках;
* лыжные гонки;
* спортивная аэробика;
* художественная гимнастика.

МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Организация обучения строится в соответствии с учебным планом по видам спорта.

Деятельность МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» осуществляется **ежедневно, включая выходные и праздничные дни.**

Недельный режим тренировочной нагрузки по видам спорта 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 начальном этапе подготовки - не более двух академических часов;
* на этапе тренировочной подготовки – не более трёх академических часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства, где нагрузка составляет 16 часов и более в неделю - четыре академических часа, а при двухразовых занятиях в день
* трех академических часов.

## Продолжительность одного часа составляет 45 минут.

Объем учебного материала по дополнительным предпрофессиональным программам, дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и программам спортивной подготовки для каждого года обучения определен с учетом возраста, уровня подготовленности учащихся в соответствии с количеством часов, отведенных на изучение программных требований.

Тренировочные занятия по видам спорта проводятся по расписанию с 08.00 часов и до 20.00 часов. Для учащихся старше 16 лет с 08:00 часов до 21:00 часа, в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса санитарно-эпидемиологических правил и нормативов 2.4.4.3172-14. Для учащихся 18 лет и старше с 07:00 часов до 23:00 часов.

Расписание занятий в МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» составляется администрацией по представлению тренерами-преподавателями в начале учебного года с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, утверждается директором.

 Перенос занятий, изменение расписания производится с согласия администрации.

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

## Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по видам спорта МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория»:

##  На спортивно-оздоровительном этапе – формирование интереса к спорту, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, воспитание личностных качеств, овладение основами техники избранного вида спорта.

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

**На тренировочном этапе спортивной специализации** - для учащихся тренировочных групп **первого и второго 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.

**На этапе углубленной специализации** - учащихся тренировочных групп **третьего, 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, и 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.

**2. Техническая подготовка** включает в себя: базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного вида спорта.

**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 самостоятельно.

**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,** контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Определения выполнения нормативных требований дополнительных предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки через проведение приема тестовых нормативов с занесением в протокол. Выполнения условий для присвоения спортивных разрядов.

**8. Соревнования.** Проводятся в соответствии с утвержденным календарем 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 учащегося, оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи. Ежегодное прохождение обучающимися углубленного медицинского обследования.

**ХОККЕЙ**

## Перечень разделов содержания тем учебного плана по виду спорта

**хоккей на 2018-2019 учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе состоит из 7 частей:**

* Теоретическая подготовка;
* Общая физическая подготовка;
* Специальная физическая подготовка;
* Техническая подготовка;
* Тактическая подготовка;
* Учебные и тренировочные игры;
* Контрольные и переводные испытания;

## ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА:

**Расчет часов на 2018-2019 учебный год:**

**на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по хоккею на 36 недель:**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап обучения | Спортивно-оздоровительный |
| Годобучения | 1 | 2 | 3 |
| Количествочасов в неделю | 4 | 4 | 4 |
| Количество часов внеделю по этапам | **4** | **4** | **4** |
| **Итого** | **12** |
| Количествочасов на группу | **144** | **144** | **144** |
| Количество часов вгод | 144 | 144 | 144 |
| Итого поэтапам | **432** |
| Количество групп | 1 | 1 | 1 |
| Кол-во учащихся | **35** | **35** | **35** |

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ**

**Спортивно-оздоровительный этап (36 недель)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы, темы** | СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
|  | **Часы в неделю для групп:** | 4 | 4 | 4 |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Этапы развития отечественного хоккея | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Основы техники и технической подготовки | 1 | 1 | 1 |
| * 1. ***Теория всего часов***
 | **6** | **6** | **6** |
| 2 | Общая физическая подготовка | 42 | 40 | 38 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 23 | 23 | 23 |
| 4 | Техническая подготовка  | 37 | 37 | 37 |
| 5 | Тактическая подготовка  | 20 | 20 | 20 |
| 6 | Учебные и тренировочные игры | 12 | 14 | 16 |
| 7 | Нормативы по ОФП | 4 | 4 | 4 |
|  |  ***Практика всего*** | **138** | **138** | **138** |
|  | **ИТОГО:** | **144** | **144** | **144** |

## План-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп I года обучения (час)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во****часов** |  **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** |  **Март** | **Апрель** |  **Май** |
| Общая физическаяподготовка | 42 |  |  | 6 | 10 | 8 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Специальная физическаяподготовка | 23 |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| Техническая | 37 |  |  | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 7 | 6 | 2 |
| Тактическая | 20 |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 |
| Учебные и тренировочные игры | 12 |  |  |  |  |  | 2 |  | 3 | 3 | 4 |  |
| Нормативы по ОФП | 4 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки** | 138 |  |  | 8 | 18 | 18 | 18 | 11 | 17 | 20 | 19 |  10 |
| Теоретическая | 6 |  |  | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Восстановительныемероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская исудейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **144** |  |  | **10** | **20** | **19** | **19** | **11** | **17** | **20** | **18** |  **10** |

## План-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп II года обучения (час)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во****часов** |  **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** |  **Март** | **Апрель** | **Май** |
| Общая физическаяподготовка | 40 |  |  | 6 | 8 | 8 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Специальная физическаяподготовка | 23 |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| Техническая | 37 |  |  | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 7 | 6 | 2 |
| Тактическая | 20 |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 |
| Учебные и тренировочные игры | 12 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 3 | 3 | 4 |  |
| Нормативы по ОФП | 4 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки** | 138 |  |  | 8 | 18 | 18 | 18 | 11 | 17 | 20 | 19 |  10 |
| Теоретическая | 6 |  |  | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Восстановительныемероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская исудейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **144** |  |  | **10** | **20** | **19** | **19** | **11** | **17** | **20** | **18** |  **10** |

## План-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп III года обучения (час)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во****часов** |  **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** |  **Май** |
| Общая физическаяподготовка | 38 |  |  | 6 | 8 | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Специальная физическаяподготовка | 23 |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| Техническая | 37 |  |  | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 7 | 6 | 2 |
| Тактическая | 20 |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 |
| Учебные и тренировочные игры | 12 |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 4 |  |
| Нормативы по ОФП | 4 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки** | 138 |  |  | 8 | 18 | 18 | 18 | 11 | 17 | 20 | 19 |  10 |
| Теоретическая | 6 |  |  | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Восстановительныемероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская исудейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **144** |  |  | **10** | **20** | **19** | **19** | **11** | **17** | **20** | **18** |  **10** |

## Перечень разделов содержания тем учебного плана по виду спорта

**хоккей на 2018-2019 учебный год по дополнительной предпрофессиональной программе состоит из 10 частей:**

* 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.

# ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА:

**Расчет часов на 2018-2019 учебный год:**

**на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по хоккею на 46 недель:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | Начальная подготовка | Тренировочный этап подготовки | Сов. спорт. мастерства | Всего |
| Годобучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 |
| Количествочасов в неделю | 6 | 7 | 7 | 9 | 9 | 12 |  | 12 |  |  | **62** |
| Количество часов внеделю по этапам | **6** |  **7** | **14** |  **9** | **9** | **24** |  | **12** |  |  | **81** |
| **Итого** | **27** | **54** |  |
| Количествочасов на группу | **276** | **322** | **322** | **414** | **414** | **552** |  | **552** |  |  | **2852** |
| Количество часов вгод |  276 |  322 |  644 | 414 | 414 |  1104 |  |  552 |  |  |  3726 |
| Итого поэтапам | **1242** | **2484** |  | **3726** |
| Количество групп | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 1 |  |  | **9** |
| Кол-во учащихся | **30** | **30** | **37** | **25** | **25** | **30** |  | **30** |  |  |  **207** |

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ**

**по этапам подготовки (46 недель)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы, темы** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **Т-1** | **Т-2** | **Т-3** | **Т-4** | **Т-5** |
| **Часы в неделю для групп:** | **6** | **7** | **7** | **9** | **9** | **12** | **12** | **12** |
| **1** | Физическая культура и спорт | **1** | **1** | **1** | **1** | 2 | 2 | **1** | **1** |
| 2 | История развития хоккея | **1** | **1** | 2 |  | **1** | **1** | 2 | 3 |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена,спортивное питание | **1** | **1** | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 4 | Основы спортивной подготовки |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 5 | Правила игры в хоккей | 1 | **1** | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Самоконтроль и предупреждение травм, требования к инвентарю,экипировке, безопасности |  | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| ***I. Теория всего часов:*** | **4** | **6** | **8** | **10** | **10** | **12** | **14** | **12** |
| 2. | Общая физическая подготовка | **86** | 110 | 108 | 78 | 78 | 100 | 100 | 100 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **45** | 56 | 56 | 76 | 76 | 102 | 100 | 102 |
| 4. | Техническая подготовка | **70** | 78 | 78 | 100 | 100 | 120 | 120 | 120 |
| 5. | Тактическая подготовка | **37** | 36 | 36 | 64 | 64 | 90 | 90 | 90 |
| 6. | Учебные и тренировочные игры | **24** | 24 | 24 | 50 | 56 | 82 | 82 | 82 |
| 7. | Контрольные и переводные испытания | **4** | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 8. | Контрольные игры и соревнования | **6** | 8 | 8 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | - |  |  | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 6 | 6 | 14 | 14 | 14 |
| ***Практика всего часов:*** | **272** | **316** | **314** | **394** | **394** | **520** | **518** | **520** |
| **ИТОГО:** | **276** | **322** | **322** | **414** | **414** | **552** | **552** | **552** |

## План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки I года обучения (час)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-вочасов | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| Общая физическаяподготовка | 86 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Специальная физическаяподготовка | 45 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| Техническая | 70 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Тактическая | 37 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Игровая | 24 |  |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Соревновательнаяподготовка (игры) | 6 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Контрольныеиспытания | 4 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки** | **272** | **19** | **22** | **24** | **26** | **25** | **28** | **25** | **27** | **27** | **24** | **25** |
| Теоретическая | 4 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| Восстановительныемероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская исудейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **276** | **20** | **22** | **25** | **26** | **26** | **28** | **25** | **28** | **27** | **24** | **25** |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки II года обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-вочасов | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| Общая физическаяподготовка | 110 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 8 |
| Специальнаяфизическая подготовка | 56 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| Техническая | 78 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Тактическая | 36 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Игровая | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Соревновательная(игры) | 8 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольныеиспытания | 4 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки** | **316** | **25** | **25** | **25** | **30** | **30** | **30** | **28** | **31** | **32** | **32** | **28** |
| Теоретическая | 6 |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |
| Восстановительныемероприятия | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская исудейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО** | **322** | **25** | **25** | **26** | **31** | **31** | **30** | **29** | **32** | **32** | **33** | **28** |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки III года обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Кол-вочасов | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| Общая физическая подготовка | 108 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Специальная физическаяподготовка | 56 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| Техническая | 78 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| Тактическая | 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Игровая | 24 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Соревновательнаяподготовка (игры) | 8 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Контрольныеиспытания | 4 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки** | **314** | **25** | **25** | **26** | **26** | **30** | **3** | **30** | **30** | **31** | **30** | **29** |
| **Теоретическая** | 8 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| Восстановительныемероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская исудейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **322** | **25** | **26** | **27** | **27** | **30** | **33** | **31** | **31** | **32** | **30** | **30** |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа подготовки I года обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во часов** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
| Общая физическая подготовка | **80** | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Специальная физическаяподготовка | **80** | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Техническая | **100** | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 |
| Тактическая | **64** | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Игровая | **50** | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| Соревновательнаяподготовка (игры) | **14** |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольныеиспытания | **6** |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **Всего часов соревновательной и тренировочной****нагрузки** | **394** | **31** | **32** | **31** | **33** | **37** | **41** | **39** | **39** | **38** | **38** | **35** |
| Теоретическая | **10** |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Восстановительныемероприятия | **6** |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |
| Инструкторская исудейская практика | **4** |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| **ВСЕГО:** | **414** | **31** | **34** | **36** | **37** | **41** | **42** | **36** | **39** | **41** | **39** | **38** |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа подготовки II года обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во****часов** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
| Общая физическаяподготовка | **78** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 |
| Специальнаяфизическая подготовка | **76** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |
| Техническая | **100** | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 |
| Тактическая | **64** | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Игровая | **56** | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Соревновательнаяподготовка (игры) | **14** |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные испытания | **6** |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки** | **394** | **34** | **35** | **34** | **34** | **36** | **38** | **36** | **36** | **36** | **36** | **39** |
| Теоретическая | **10** |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Восстановительныемероприятия | **6** |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  | 2 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | **4** |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |
| **ВСЕГО:** | **414** | **34** | **38** | **35** | **36** | **39** | **41** | **36** | **38** | **40** | **37** | **40** |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа подготовки III года обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во часов** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
| Общая физическаяподготовка | **100** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Специальнаяфизическая подготовка | **102** | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 12 | 8 | 10 | 10 | 10 | 8 |
| Техническая | **120** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Тактическая | **90** | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Игровая | **82** |  |  | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 |
| Соревновательная подготовка (игры) | **20** |  |  | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные испытания | **6** |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **Всего часов соревновательной и****тренировочной нагрузки** | **520** | **38** | **40** | **50** | **52** | **50** | **54** | **46** | **48** | **48** | **48** | **46** |
| 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 исудейская практика | **6** |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |
| **ВСЕГО:** | **552** | **40** | **42** | **52** | **55** | **53** | **57** | **48** | **51** | **52** | **52** | **50** |

**План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа подготовки V года обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во часов** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
| Общая физическая подготовка | **100** | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Специальная физическаяподготовка | **100** | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Техническая | **120** | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 13 | 13 | 10 | 10 |
| Тактическая | **90** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 |
| Игровая | **82** |  |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Соревновательная подготовка (игры) | **20** |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные испытания | **6** |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки** | **518** | **38** | **44** | **46** | **46** | **46** | **48** | **48** | **51** | **53** | **48** | **50** |
| Теоретическая | **14** | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Восстановительныемероприятия | **14** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | **6** |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **ВСЕГО:** | **552** | **40** | **47** | **48** | **48** | **49** | **52** | **51** | **54** | **57** | **52** | **54** |

## Перечень разделов содержания тренировочных и соревновательных нагрузок по виду спорта хоккей на 2018-2019 учебный год по программе спортивной подготовки состоит из 8 частей:

* Общая физическая подготовка;
* Специальная физическая подготовка;
* Техническая подготовка;
* Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
* Технико-тактическая (игровая) подготовка;
* Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика;
* Контрольные испытания;
* Самостоятельная работа (индивидуальные планы).

# ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ:

**Расчет часов на 2018-2019 учебный год:**

**на занятия по программе спортивной подготовки по виду спорта хоккей на 52 недели:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | Начальная подготовка | Тренировочный этап подготовки | Сов. спорт. мастерства | Всего |
| Годобучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 |
| Количествочасов в неделю |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |  | **12** |
| Количество часов внеделю по этапам |  |  |  |  |  |  | **12** |  |  |  | **12** |
| **Итого** |  | **12** |  |
| Количествочасов на группу |  |  |  |  |  |  | **624** |  |  |  | **624** |
| Количество часов вгод |  |  |  |  |  |  | 624 |  |  |  |  624 |
| Итого поэтапам |  | **624** |  | **624** |
| Количество групп |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **1** |
| Кол-во учащихся |  |  |  |  |  |  | **25** |  |  |  |  **25** |

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ**

**по этапам подготовки (52 недели)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы, темы** | **НП-1** | **НП-2** |  **НП-3** |  **Т-1** |  **Т-2** |  **Т-3** |  **Т-4** |  **Т-5** |  **ССМ** |
| **Часы в неделю для групп:** |  **6** |  **7** | **7** |  **9** |  **9** | **12** | **12** |  **12** | **14** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 48 |  54 |  50 | 70 | 66 |  93 | 90 | 87 | 66 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 15 |  18 | 22 | 46 | 50 |  62 | 65 | 68 | 66 |
| 3. | Техническая подготовка | 131 |  154 | 154 |  139 |  139 |  124 | 124 | 124 | 95 |
| 4. | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 31 |  36 | 36 | 46 | 46 | 62 | 62 | 62 | 100 |
| 5. | Технико-тактическая (игровая) подготовка | 68 |  80 | 80 |  138 |  138 |  228 | 228 | 228 | 255 |
| 6. | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 15 |  18 | 18 |  23 |  23 |  49 | 49 | 49 | 72 |
| 7. | Контрольные испытания | 4 |  4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| 8. | Самостоятельная работа (индивидуальные планы) | - |  |  |  |  |  |  |  | 66 |
| **ИТОГО:** |  **312** |  **364** |  **364** |  **468** |  **468** |  **624** |  **624** |  **624** |  **728** |

 **План-график распределения программного материала в годичном цикле для**

 **групп тренировочного этапа спортивной подготовки IV года (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Кол-во часов** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
| Общая физическая подготовка | **90** | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Специальная физическаяподготовка | **65** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Техническая подготовка | **124** | 14 | 14 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 13 | 13 | 10 | 10 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | **62** | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| Технико-тактическая (игровая) подготовка | **228** | 18 | 18 | 22 | 22 | 22 | 22 | 18 | 18 | 24 | 24 | 20 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | **49** |  |  | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 |  |
| Контрольные испытания | **6** |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки** | **624** | **53** | **55** | **57** | **57** | **58** | **60** | **51** | **57** | **63** | **60** | **53** |

**Всего учебных (тренировочных) групп,**

**Учащихся (занимающихся) и часов на отделении хоккея**

**МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» на 2018-2019 учебный год:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | **Количество групп** | **Количество учащихся** | **Количество часов в год** |
| **Хоккей****ИТОГО:** | **13** | **337** | **4782** |

## ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

## Перечень разделов содержания тем учебного плана по виду спорта

**фигурное катание на коньках на 2018-2019 учебный год состоит из 10 частей:**

* 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.

# ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА:

 **Годовой учебный план по фигурному катанию на коньках на 2018-2019 учебный год (46 недель):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| Начальный этап | Тренировочный этап |
| Баз.подг. | Углубленной.специализации. |
| 1 | 2 | 3 | 1- 2 | 3 - 4 - 5 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 29 | 63 | 63 | 65-101 |  146-166 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 24 | 51 | 51 | 55-81 |  138-172 |
| 3. | Хореографическая подготовка | 46 | 49 | 49 | 69-83 |  141-171 |
| 4. | Техническая подготовка (ледовая) | 171 | 197 | 197 | 257-269 |  305-313 |
| 5. | Участие в соревнованиях | + | + | + | + | + |
| **Итого практики** | **270** | **360** | **360** | **439-536** |  **730-822** |
| 6. | Теоретическая, психологическаяподготовка | 3 | 6 | 6 | 19-14 |  4-4 |
| **Итого практики и теории** | **273** | **366** | **366** | **458-550** |  **734-826** |
| 7. | Инструкторская и судейская практика |  |  |  | + | + |
| 8. | Переводные испытания (кол-во) | 1 | 1 | 1 | 1-1 | 1-1 |
| 9. | Контрольные соревнования (кол-во) | 2 | 1 | 1 | 1-1 | 1-1 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | + | + | + | + | + |
| **Общее количество часов** | **276** | **368** | **368** | **460-552** |  **736-828** |

## Расчет часов на 2018-2019 учебный год фигурное катание на коньках (46 недель):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | Начальная подготовка | Тренировочный этап подготовки | Всего |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов внеделю | **6** | **8** | **8** | **10** | **12** | **16** | **16** | **18** | **94** |
| Количество часов внеделю по этапам | 12 |  8 |  8 | 10 |  12 |   |  |   |  50 |
| **ИТОГО:** | **28** | **22** |  **50** |
| Количество часов нагруппу | **276** | **368** |  **368** | **460** |  **552** |  |  |  |  **2024** |
| Количество часов нагод | 552 |  368 |  368 | 460 |  552 |  |  |  |  2300 |
| **1288** | **1012** |  **2300** |
| **ВСЕГО:** |  |  |  |
| Количество групп | 2 | 1 | 1 | 1 |  1 |  |  |  |  **6** |
| Количество учащихся | **50** | **18** | **15** | **7** |  **12** |  |  |  |  **102** |

**План-график распределения учебных часов**

**в группах этапа начальной подготовки I года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Месяцы | Всегоза год |
|  09 | 10 | 11 | 12 |  01 |  02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |  08 |
| Объем по видам подготовки в часах |
| Общая физическаяподготовка (ОФП) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  2 | 3 | 2 |  2 | 6 | - |  4 |  29 |
| Специальная физическаяподготовка (СФП) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  2 | 2 | 2 |  2 | 2 | - |  4 |  24 |
| Хореографическаяподготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  4 | 4 | 4 |  4 | 4 | - |  6 |  46 |
| Техническая(ледовая) подготовка | 14 | 16 | 18 | 17 | 17 |  17 | 18 | 18 |  14 | 14 | - |  8 |  171 |
| Участие всоревнованиях | - | + | - | + | - |  - | + | - |  + | - | - |  - | + |
| **Всего часов соревновательной и тренировочной****нагрузки** | **22** | **24** | **26** | **25** | **25** |  **25** | **27** | **26** |  **22** | **26** | **-** |  **22** |  **270** |
| Теоретическая | 1 | - | - | - | 1 |  - | - | - |  1 | - | - |  - | 3 |
| **Всего практика и теория** | **23** | **24** | **26** | **25** | **26** |  **25** | **27** | **26** |  **23** | **26** | **-** |  **22** |  **273** |
| Переводныеиспытания | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |  **-** | **-** | - |  1 | **-** | **-** |  **-** | 1 |
| Контрольныенормативы | 1 | - | - | - | - |  - | - | 1 |  - | - | - |  - | 2 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | + |  - | - | - |  - |  | - |  + | + |
| **ВСЕГО** | **24** | **24** | **26** | **25** | **26** |  **25** | **27** | **27** | **24** | **26** | **-** | **22** |  **276** |

**План - график распределения учебных часов**

**в группах этапа начальной подготовки II-III года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Месяцы | Всегоза год |
|  09 |  10 |  11 |  12 |  01 | 02 |  03 |  04 |  05 |  06 |  07 | 08 |
| Объем по видам подготовки в часах |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 6 | 5 |  4 |  5 |  4 | 5 |  4 |  4 |  5 |  11 |  - | 10 |  63 |
| Специальная физическаяподготовка (СФП) | 5 | 5 |  4 |  4 |  4 | 5 |  5 |  5 |  5 |  4 |  - | 5 |  51 |
| Хореографическаяподготовка | 5 | 5 |  4 |  4 |  4 | 4 |  4 | 5 |  5 |  4 |  - | 5 | 49 |
| Техническая (ледовая)подготовка |  18 |  18 |  19 |  19 |  19 | 19 |  19 |  19 |  19 |  18 |  - | 10 |  197 |
| Участие всоревнованиях | - |  + |  - |  + | - | - |  - |  + |  + |  - |  - | - | + |
| **Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки** | 34 | 33 |  31 | 32 |  31 | 33 |  32 |  33 |  33 |  **37** |  - |  30 |  **360** |
| Теоретическая | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 |  - | - | - | 6 |
| **Всего практика и теория** | **35** | **33** | **32** | **32** | **32** | **33** | **33** | **34** | **35** |  **37** | **-** | **30** | **366** |
| Переводныеиспытания | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | - | 1 |  **-** | **-** | **-** | 1 |
| Контрольныенормативы | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |  - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | + | - | - | - | + |  + | - | - | + |
| **ВСЕГО** | **36** | **33** | **32** | **32** | **32** | **33** | **33** | **34** | **36** |  **37** | **-** | **30** | **368** |

**План - график распределения учебных часов**

**в группах тренировочного этапа подготовки I года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Периоды | Месяцы | Всего за год |
| 09 |  10 |  11 |  12 | 01 | 02 |  03 |  04 |  05 |  06 | 07 | 08 |
| Объем по видам подготовки в часах |
| Общая физическаяподготовка (ОФП) | 7 |  6 |  5 |  4 | 3 | 4 |  4 |  4 |  5 |  11 | - | 12 | 65 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 6 |  6 |  5 |  4 | 4 | 4 |  4 |  5 |  5 |  5 | - | 7 | 55 |
| Хореографическаяподготовка | 6 |  6 |  6 |  6 | 4 | 4 |  6 |  6 |  6 |  5 | - | 7 | 62 |
| Техническая(ледовая) подготовка | 24 |  24 |  24 |  24 |  24 | 24 |  24 |  24 |  24 |  24 | - | 17 | 257 |
| **Участие в соревнованиях** | **-** |  **+** |  **-** |  **+** | **-** | **-** |  **-** |  **+** |  **+** |  **-** | **-** | **-** | **+** |
| **Всего часов соревновательной****и тренировочной нагрузки** | **43** |  **42** |  **40** |  **38** |  **35** | **36** |  **38** |  **39** |  **40** | **45** | **-** | **43** | **439** |
| Теоретическая | 2 |  2 |  1 |  1 | 2 | 2 |  2 |  2 |  2 |  - | 2 | 1 | 19 |
| **Всего практика и теория** | **45** |  **44** |  **41** |  **39** |  **37** | **38** |  **40** |  **41** |  **42** | **46** | **-** | **45** | **458** |
| Инструкторская исудейская практика | **-** |  **-** |  **-** |  **+** |  **-** | **-** |  **-** |  **+** |  **+** |  **-** | **-** | **-** | **+** |
| Переводныеиспытания | **-** |  **-** |  **-** |  **-** | **-** | **-** |  **-** |  - |  1 |  **-** | **-** | **-** | 1 |
| Контрольныенормативы | - |  - |  - |  - | - | - |  - |  1 |  - |  - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | + |  - |  - |  - | + | - |  - |  - |  + |  + | - | - | + |
| **ВСЕГО** | **45** |  **44** |  **41** |  **39** |  **37** | **38** |  **40** |  **42** |  **43** | **46** | **-** | **45** | **460** |

**План-график распределения учебных часов**

**в группах тренировочного этапа подготовки II года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Периоды | Месяцы | Всего за год |
| 09 | 10 | 11 |  12 |  01 |  02 |  03 | 04 | 05 | 06 |  07 | 08 |
| Объем по видам подготовки в часах |
| Общая физическаяподготовка (ОФП) | 10 | 9 | 9 | 9 |  8 |  8 |  9 | 8 | 9 | 11 |  - | 11 | 101 |
| Специальнаяфизическая подготовка (СФП) | 8 | 7 | 7 | 7 |  7 |  7 |  8 | 8 | 8 |  7 |  - | 7 | 81 |
| Хореографическая подготовка | 8 | 8 | 7 | 7 |  7 |  7 |  8 | 8 | 9 | 8 |  - | 8 | 85 |
| Техническая(ледовая) подготовка | 26 | 26 | 26 |  26 |  25 |  26 |  26 | 26 | 26 | 24 |  - | 12 | 269 |
| **Участие в соревнованиях** | **-** | **+** | **-** | **+** |  **-** | **-** |  **-** | **+** | **+** |  **-** |  **-** | **-** | **+** |
| **Всего часов соревновательной****и тренировочной нагрузки** | **52** | **50** | **49** |  **49** |  **47** | **48** |  **51** | **50** | **52** |  **50** |  **-** | **38** | **536** |
| Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 |  2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  1 |  - | 2 | 14 |
| **Всего практика и теория** | **53** | **51** | **50** |  **50** |  **49** | **50** | **52** | **51** | **53** |  **51** |  **-** | **40** | **550** |
| Инструкторская исудейская практика | **-** | **-** | **-** | **+** |  **-** | **-** |  **-** | **+** | **+** |  **-** |  **-** | **-** | **+** |
| Переводныеиспытания | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | - | 1 |  **-** |  **-** | **-** | 1 |
| Контрольныенормативы | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - |  - |  - | - | 1 |
| Восстановительныемероприятия | + | - | - | - | + | - | - | - | + |  + |  - | - | + |
| **ВСЕГО** | **53** | **51** | **50** | **50** | **49** | **50** | **52** | **52** | **54** |  **51** |  **-** | **40** | **552** |

## Перечень разделов содержания тренировочных и соревновательных нагрузок по виду спорта фигурное катание на коньках на 2018-2019 учебный год по программе спортивной подготовки состоит из 10 частей:

* 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.

# ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ:

**Годовой учебный план по фигурному катанию на коньках на 2018-2019 учебный год (52 недели):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| Начальный этап | Тренировочный этап |
| Баз.подг. | Углубленной.специализации. |
| 1 | 2 | 3 | 1- 2 | 3 - 4 - 5 |
| 1. | Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  133 |
| 2. | Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  144 |
| 3. | Хореографическая подготовка |  |  |  |  |  80 |
| 4. | Техническая подготовка (ледовая) |  |  |  |  |  400 |
| 5. | Участие в соревнованиях |  |  |  |  | + |
| **Итого практики** |  |  |  |  |  **757** |
| 6. | Теоретическая, психологическаяподготовка |  |  |  |  |  34 |
| **Итого практики и теории** |  |  |  |  |  **791** |
| 7. | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 14 |
| 8. | Переводные испытания (кол-во) |  |  |  |  | 1 |
| 9. | Контрольные соревнования (кол-во) |  |  |  |  | 1 |
| 10. | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  | 25 |
| **Общее количество часов** |  |  |  |  |  **832** |

**Расчет часов на 2018-2019 учебный год:**

**на занятия по программе спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках на 52 недели:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | Начальная подготовка | Тренировочный этап подготовки | Сов. спорт. масс. | Всего |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 |
| Количествочасов в неделю |  |  |  |  |  | 16 | 16 |  |  |  |  **32** |
| Количество часов внеделю по этапам |  |  |  |  |  | **16** | **16** |  |  |  | **32** |
| **Итого** |  |  **32** |  |  |
| Количество часов на группу |  |  |  |  |  | **832** | **832** |  |  |  | **1664** |
| Количество часов в год |  |  |  |  |  |  832 | 832 |  |  |  |  1664 |
| Итого по этапам |  | **1664** |  | **1664** |
| Количество групп |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | **2** |
| Кол-во учащихся |  |  |  |  |  | **8** | **8** |  |  |  |  **16** |

**План-график распределения тренировочных часов**

**в группах тренировочного этапа спортивной подготовки III-IV года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Периоды | Месяцы | Всего за год |
|  09 |  10 | 11 | 12 |  01 |  02 | 03 |  04 |  05 |  06 |  07 |  08 |
| Объем по видам подготовки в часах |
| Общая физическаяподготовка (ОФП) |  5 |  8 | 5 | 8 |  7 |  4 | 7 |  8 |  7 |  20 |  34 | 20 | 133 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) |  13 |  13 | 13 | 13 |  13 |  13 | 13 |  13 |  13 |  13 |  - | 14 | 144 |
| Хореографическая подготовка |  7 |  8 | 7 | 8 |  8 |  5 | 7 |  8 |  8 |  14 |  - | 14 | 80 |
| Техническая (ледовая)подготовка |  40 |  40 | 40 | 40 |  40 |  40 | 40 |  40 |  40 |  20 |  - | 20 | 400 |
| **Участие в соревнованиях** |  **-** |  **+** | **-** | **+** |  **-** |  **-** | **-** |  **+** |  **+** |  **-** |  **-** | **-** | **+** |
| **Всего часов соревновательной****и тренировочной нагрузки** |  **65** |  **69** | **65** | **69** |  **68** |  **62** | **68** |  **69** |  **68** |  **67** |  **34** |  **68** | **757** |
| Теоретическая |  2 | 2 | 2 | 2 |  2 |  2 | 2 |  2 |  2 |  2 | 11 | 3 | 34 |
| **Всего практика и теория** |  **67** |  **71** | **67** | **71** |  **70** |  **64** | **70** |  **71** |  **70** |  **69** |  **45** | **71** | **791** |
| Инструкторская исудейская практика |  **-** | **+** | **+** | **+** |  **-** |  **-** | **-** |  **+** |  **+** |  **-** |  **+** | **-** | **+** |
| Переводныеиспытания |  **-** |  **-** | **-** | **-** |  **-** |  **-** | **-** |  - |  1 |  **-** |  **-** | **-** | 1 |
| Контрольныенормативы |  - | - | - | - |  - |  - | - |  1 |  - |  - |  - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия |  + | - | - | - |  + |  - | - |  - |  + |  - |  25 | - | + |
| **ВСЕГО** |  **67** |  **71** | **67** | **71** |  **70** |  **64** | **70** |  **71** |  **70** |  **69** |  **70** | **71** | **832** |

**Всего учебных (тренировочных) групп,**

**Учащихся (занимающихся) и часов на отделении фигурного катания на коньках**

**МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» на 2018-2019 учебный год:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | **Количество групп** | **Количество учащихся** | **Количество часов в год** |
| **Фигурное катание на коньках****ИТОГО:** | **8** | **118** | **3964** |

**СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

## Перечень разделов содержания тем учебного плана по виду спорта

**спортивная аэробика на 2018-2019 учебный год состоит из 10 частей:**

* Теоретическая и методическая подготовка;
* Общая физическая подготовка;
* Специальная физическая подготовка;
* Акробатическая подготовка;
* Хореографическая подготовка;
* Техническая и тактическая подготовка;
* Промежуточная аттестация, переводные нормативы;
* Инструкторская и судейская практика;
* Соревновательная практика;
* Восстановительные мероприятия.

# ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА:

**Годовой учебный план по спортивной аэробике**

 **на 2018-2019 учебный год (46 недель):**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметныеобласти | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ |
| Начальнойподготовки |  | Тренировочный |  | Сов. Спорт.мастерства |
| Начальнойспец. | Углубленнойспециализации |
| 1  | 2  | 3  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Весь период |
| Теория и методика | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 16 | 20 |
| Общая физическаяподготовка | 98 | 100 | 100 | 104 | 104 | 104 | 104 | 90 | 130 |
| Специальная физическая подготовка | 56 | 75 | 75 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 170 |
| Акробатика | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 | 60 | 60 | 80 | 130 |
| Хореография | 40 | 45 | 45 | 60 | 60 | 60 | 60 | 80 | 160 |
| Техническая итактическая подготовка | 26 | 57 | 57 | 302 | 302 | 302 | 302 | 352 | 640 |
| Контрольно-переводные нормативы | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Инструкторская, судейская практика | - | - | - | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 28 |
| Общее количество часов | 276 | 368 | 368 | 644 | 644 | 644 | 644 | 828 | 1288 |
| Соревновательная практика | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Восстановительные мероприятия\* | - | - | - | 12 | 12 | 12 | 12 | 24 | 50 |

 \*Раздел самоподготовки не входит в годовое количество часов.

## Расчет часов на 2018-2019 учебный год

##  спортивная аэробика (46 недель):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | Начальная подготовка | Тренировочный этап подготовки | Всего |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю |  |  | **8** |  |  |  | **14** | **18** | **40** |
| Количество часов в неделю по этапам |  |  |  8 |  |   |   | 14 |  36  |  58 |
| **ИТОГО:** | **8** | **50** |  **58** |
| Количество часов на группу |  |  |  **368** |  |  |  | **644** | **828** |  **1840** |
| Количество часов на год |  |  |  368 |  |  |  |  644 | 1656 |  2668 |
| **ВСЕГО:** | 368 | 2300 |  **2668** |
| Количество групп |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 2 |  **4** |
| Количество учащихся |  |  | **18** |  |  |  | **12** | **24** |  **54** |

**План-график распределения учебных часов**

**в группах этапа начальной подготовки III года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы/Разделы подготовки | Ча­сы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Теория и методика | 8 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 9 | 10 | 10 | 10 | 5\* | \* | 9 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 75 | 7 | 7 | 8 | 6 | 5 | 7 | 8 | 8 | 7 | 4 | \* | 8 |
| 4 | Акробатика | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3\* | \* | 5 |
| 5 | Хореография | 45 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3\* | \* | 5 |
| 6 | Техническая и тактическая подготовка | 57 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 3\* | \* | 6 |
| 7 | Контрольно-переводные нормативы | 10 |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 8 | Инструкторская, судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Соревновательная практика | + |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |
| Всего часов | 368 | 33 | 33 | 33 | 36 | 22 | 29 | 35 | 35 | 34 | 18\* | \* | 37 |

\*Каникулы

**План-график распределения учебных часов**

**в группах тренировочного этапа подготовки IV года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы/ Разделы подготовки | Ча­сы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Теория и методика | 10 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  | 2 | 1 |  | \* |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 104 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 5\* | \* | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 100 | 9 | 10 | 9 | 10 | 7 | 9 | 10 | 10 | 10 | 6\* | \* | 10 |
| 4 | Акробатика | 60 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4\* | \* | 6 |
| 5 | Хореография | 60 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4\* | \* | 6 |
| 6 | Техническая и тактическая подготовка | 302 | 30 | 30 | 30 | 30 | 20 | 26 | 30 | 30 | 30 | 16\* | \* | 30 |
| 7 | Контрольно-переводные нормативы | 10 |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 2 | \* |  | 4 |
| 8 | Инструкторская, судейская практика | 8 |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | \* |  |  |
| 9 | Соревновательная практика | + |  | + | + |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Всего часов | 644 | 64 | 63 | 63 | 67 | 43 | 56 | 66 | 65 | 66 | 35 | \* | 66 |
| 10  | Восстановительные мероприятия | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 8 |  |

\*Каникулы

**План-график распределения учебных часов**

**в группах тренировочного этапа подготовки V года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы/ Разделы подготовки | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Теория и методика | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 5\* | \* | 9 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 100 | 9 | 10 | 9 | 10 | 7 | 9 | 10 | 10 | 10 | 6\* | \* | 10 |
| 4 | Акробатика | 80 | 8 | 7 | 8 | 8 | 5 | 7 | 8 | 8 | 8 | 5\* | \* | 8 |
| 5 | Хореография | 80 | 8 | 7 | 8 | 8 | 5 | 7 | 8 | 8 | 8 | 5\* | \* | 8 |
| 6 | Техническая и тактическая подготовка | 352 | 35 | 35 | 35 | 35 | 22 | 30 | 35 | 35 | 35 | 20\* | \* | 35 |
| 7 | Контрольно-переводные нормативы | 10 |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 8 | Инструкторская, судейская практика | 12 |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |
| 9 | Соревновательная практика | + |  | + | + | + |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Всего часов | 828 | 71 | 70 | 71 | 76 | 46 | 64 | 74 | 74 | 75 | 41\* | \* | 74 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 | 16 |  |

\*Каникулы

**Всего учебных (тренировочных) групп,**

**Учащихся (занимающихся) и часов на отделении спортивной аэробики**

**МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» на 2018-2019 учебный год:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | **Количество групп** | **Количество учащихся** | **Количество часов в год** |
| **Спортивная аэробика****ИТОГО:** | **4** | **54** | **2668** |

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

## Перечень разделов содержания тем учебного плана по виду спорта

**лыжные гонки на 2018-2019 учебный год состоит из 9 частей:**

* Теоретическая и методическая подготовка;
* Общая физическая подготовка;
* Специальная физическая подготовка;
* Психологическая подготовка;
* Техническая и тактическая подготовка;
* Промежуточная аттестация, переводные нормативы;
* Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика;
* Подвижные игры;
* Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

# ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА:

**Годовой учебный план по лыжным гонкам**

 **на 2018-2019 учебный год (46 недель):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| Начальный этап | Тренировочный этап |
| Баз.подг. | Углубленной.специализации. |
| 1 | 2 | 3 | 1- 2 | 3 - 4 - 5 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 79 | 89 | 89 |  116 |  105-115 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 18 | 34 | 34 |  66 |  100-132 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 97 | 126 | 126 |  215 |  219-301 |
| 4. | Подвижные игры | 41 |  48 |  48 |  56 |  64-46 |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика |  14 |  28 |  28 | 28 |  36-50 |
| 6. | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 6 | 6-6 |
| 7. | Восстановительные мероприятия | - | 2 | 2 | 2 | 6-6 |
| **Итого практики** | **253** | **331** | **331** |  **489** |  **536-656** |
| 8. | Теоретическая подготовка | 14 | 21 | 21 |  40 |  68-40 |
| 9. | Психологическая подготовка | 9 | 14 | 14 |  23 |  40-40 |
| **Общее количество часов** | **276** | **368** | **368** |  **552** |  **644-736** |

## Расчет часов на 2018-2019 учебный год

##  лыжные гонки (46 недель):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | Начальная подготовка | Тренировочный этап подготовки | Всего |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю |  | **8** | **8** |  | **12** |  | **16** | **16** | **60** |
| Количество часов в неделю по этапам |  |  8 |  8 |  |  12 |   | 16 |  16  | 60 |
| **ИТОГО:** | **16** | **44** | **60** |
| Количество часов на группу |  | **368** |  **368** |  |  **552** |  | **736** | **736** | **2760** |
| Количество часов на год |  |  368 |  368 |  |  552 |  |  736 |  736 | 2760 |
| **ВСЕГО:** | **736** | **2024** | **2760** |
| Количество групп |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | **5** |
| Количество учащихся |  | **11** | **13** |  | **10** |  | **11** | **11** | **56** |

**План-график распределения учебных часов**

**в группах этапа начальной подготовки II-III года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Часы** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| Общая физическая | 89 | 9 | 9 | 8 | 9 | 6 | 8 | 9 | 9 | 9 | 4 | - | 9 |
| Спец. физическая | 34 | - | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | - | - | 4 |
| Технико-тактическая подготовка | 126 | 14 | 12 | 12 | 12 | 8 | 12 | 14 | 12 | 12 | 6 | - | 12 |
| Психологическая  | 14 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | - | - |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 28 | - | - | - | 4 | 6 | 6 | 6 | 2 | 4 | - | - | - |
| Контрольно - переводные испытания | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - |
| Теоретическая | 21 | 6 | 4 | 4 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
| Подвижные игры | 48 | 4 | 6 | 8 | 4 | 2 | 2 | 2 | 6 | 4 | 2 | - | 8 |
| Восстановительные мероприятия | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| ВСЕГО | 368 | 36 | 36 | 37 | 36 | 26 | 32 | 36 | 36 | 34 | 20 | - | 37 |

**План-график распределения учебных часов**

**в группах тренировочного этапа II года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Часы** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| Общая физическая | 116 | 11 | 12 | 11 | 12 | 8 | 10 | 12 | 11 | 12 | 6 | - | 11 |
| Спец. физическая | 66 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | - | - | 6 |
| Технико-тактическая подготовка | 215 | 20 | 22 | 20 | 22 | 15 | 18 | 20 | 20 | 18 | 20 | - | 20 |
| Психологическая  | 23 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 28 | - | - | - | 2 | 6 | 6 | 8 | 2 | 4 | - | - | - |
| Контрольно - переводные испытания | 6 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 | - | - |
| Теоретическая | 40 | 6 | 5 | 8 | 2 | - | 4 | 2 | 4 | 5 | - | - | 4 |
| Подвижные игры | 56 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 | 3 | 3 | 9 | 7 | - | - | 10 |
| Восстановительные мероприятия | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| ВСЕГО | 552 | 54 | 54 | 54 | 54 | 39 | 50 | 54 | 54 | 54 | 38 | - | 51 |

**План-график распределения учебных часов**

**в группах тренировочного этапа IV-V года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Часы** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| Общая физическая | 115 | 11 | 12 | 11 | 12 | 8 | 10 | 11 | 11 | 12 | 6 | - | 11 |
| Спец. физическая | 132 | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | - | - | 12 |
| Технико-тактическая подготовка | 301 | 28 | 28 | 28 | 28 | 20 | 26 | 28 | 28 | 28 | 29 | - | 30 |
| Психологическая  | 40 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 50 | 4 | - | - | 6 | 10 | 10 | 10 | 4 | 6 | - | - | - |
| Контрольно - переводные испытания | 6 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 4 | - | - |
| Теоретическая | 40 | 5 | 6 | 8 | 2 | - | 4 | 2 | 4 | 5 | - | - | 4 |
| Подвижные игры | 46 | 4 | 8 | 7 | 4 | 2 | - | 1 | 9 | 5 | - | - | 6 |
| Восстановительные мероприятия | 6 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 | - | - |
| ВСЕГО | 736 | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | 68 | 72 | 72 | 72 | 47 | - | 63 |

**Всего учебных (тренировочных) групп,**

**Учащихся (занимающихся) и часов на отделении лыжных гонок**

**МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» на 2018-2019 учебный год:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | **Количество групп** | **Количество учащихся** | **Количество часов в год** |
| **Лыжные гонки****ИТОГО:** | **5** | **56** | **2760** |

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

## Перечень разделов содержания тем учебного плана по виду спорта

**художественная гимнастика на 2018-2019 учебный год состоит из 7 частей:**

* Теоретическая подготовка;
* Общая физическая подготовка;
* Хореографическая подготовка;
* Специальная физическая подготовка;
* Техническая подготовка;
* Участие в соревнованиях;
* Контрольные упражнения.

# ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА:

**Годовой учебный план по художественной гимнастике**

 **на 2018-2019 учебный год (46 недель):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| Начальный этап | Тренировочный этап |
| Баз.подг. | Углубленной.специализации. |
| 1 | 2 | 1-2 |  |
| 1. | Теоретическая подготовка |  |  |  32-32 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка |  |  | 84-92 |  |
| 3. | Хореографическая подготовка |  |  |  82-92 |  |
| 4. | Специальная физическая подготовка |  |  |  90-102 |  |
| 5. | Техническая подготовка |  |  |  98-110 |  |
| 6. | Участие в соревнованиях |  |  |  12-16 |  |
| 7. | Контрольные упражнения |  |  |  16-16 |  |
| **Общее количество часов** |  |  |  **414-460** |  |

## Расчет часов на 2018-2019 учебный год

##  художественная гимнастика (46 недель):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | Начальная подготовка | Тренировочный этап подготовки | Всего |
| Год обучения | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов внеделю |  |  | **9** | **10** |  |  |  |  **19** |
| Количество часов внеделю по этапам |  |    | 9 |  10 |   |  |  |  19 |
| **ИТОГО:** |  | **19** |  **19** |
| Количество часов нагруппу |  |  | **414** |  **460** |  |  |  |  **874** |
| Количество часов нагод |  |    | 414 |  460 |  |  |  |  874 |
| **ВСЕГО:** |  | **874** |  **874** |
| Количество групп |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  **2** |
| Количество учащихся |  |  | **17** | **15** |  |  |  |  **32** |

**План-график распределения учебных часов**

**в группах тренировочного этапа I года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Часы** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| Теоретическая подготовка | 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | - |
| Общая физическая подготовка | 84 | 8 | 9 | 8 | 9 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | - |
| Хореографическая подготовка | 82 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | - |
| Специальная физическая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 5 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 5 | - |
| Техническая подготовка | 98 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 8 | 10 | 10 | 8 | 10 | 5 | - |
| Участие в соревнованиях | 12 | - | - | - | 2 | - | 2 | 4 | 2 | 2 | - | - | - |
| Контрольные упражнения | 16 | 2 | 2 | 4 | - | 4 | - | - | - | - | 2 | 2 | - |
| ВСЕГО | 414 | 40 | 41 | 42 | 41 | 31 | 36 | 42 | 40 | 38 | 40 | 23 | - |

**План-график распределения учебных часов**

**в группах тренировочного этапа II года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Часы** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| Теоретическая подготовка | 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | - |
| Общая физическая подготовка | 92 | 9 | 9 | 9 | 9 | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 7 | - |
| Хореографическая подготовка | 92 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 5 | - |
| Специальная физическая подготовка | 102 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | - |
| Техническая подготовка | 110 | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 10 | 10 | 11 | 9 | 11 | 7 | - |
| Участие в соревнованиях | 16 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| Контрольные упражнения | 16 | 2 | 2 | 2 | - | 4 | 2 | - | - | - | 2 | 2 | - |
| ВСЕГО | 460 | 44 | 46 | 44 | 44 | 35 | 42 | 44 | 44 | 42 | 46 | 29 | - |

**Всего учебных (тренировочных) групп,**

**учащихся (занимающихся) и часов на отделении художественной гимнастики**

**МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» на 2018-2019 учебный год:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | **Количество групп** | **Количество учащихся** | **Количество часов в год** |
| **Художественная гимнастика****ИТОГО:** | **2** | **32** | **874** |

1. **Количество учебных (тренировочных) групп в отделениях МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» по комплектованию на 2018-2019 учебный год:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименова- ние отделения | **Этап обучения** | **Всего групп** |
| Спортивно-оздоровительный | Начальная подготовка | Тренировочный этапподготовки |  Этап  ССМ |
| **Год****обучения** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** |
| Хоккей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | - | **13** |
| Фигурное катание наконьках | - | - | - | 2 | 1 | 1 | 1 |  1 | 1 | 1 | - | - | - | **8** |
| Спортивная аэробика | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 2 | - | - | **4** |
| Лыжные гонки | - | - | - | - | 1 | 1 | - |  1 | - | 1 | 1 | - | - | **5** |
| Художественная гимнастика | - | - | - | - | - | - | 1 |  1 | - | - | - | - | - | **2** |
| **Итого групп:** | **1** | **1** | **1** | **3** | **3** | **5** | **3** | **4** | **3** | **4** | **4** | **-** | **-** | **32** |
| **Всего:** | **3** | **11** | **18** | **-** | **32** |

1. **Количество учащихся (занимающихся) в отделениях ДЮСШ «Виктория»**

**по видам спорта:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Отделение  | Спортивно-оздоровит.  | Начальнаяподготовка | Тренировочный этап подготовки | ЭтапССМ | Всего учащ.(заним.) |
| Годобучения | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |  **4** |  **5** | **1** | **2** |
| Хоккей | 35 | 35 | 35 | 30 | 30 | 37 | 25 | 25 | 30 | 25 | 30 | - | - | **337** |
| Фигурное катание наконьках | - | - | - | 50 | 18 | 15 | 7 | 12 | 8 | 8 | - | - | - | **118** |
| Спортивная аэробика | - | - | - | - | - | 18 | - | - | - | 12 | 24 | - | - | **54** |
| Лыжные гонки | - | - | - | - | 11 | 13 | - | 10 | - | 11 | 11 | - | - | **56** |
| Художественная гимнастика | - | - | - | - | - | - | 17 | 15 | - | - | - | - | - | **32** |
| **ВСЕГО:** | **35** | **35** | **35** | **80** | **59** | **83** | **49** | **62** | **38** | **56** | **65** | **-** | **-** | **597** |

1. **Количество часов в неделю по отделениям**

**ДЮСШ «Виктория» на 2018-2019 учебный год:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Отделение поспорту | Спортивно-оздоровительный | Начальнаяподготовка | Тренировочный этапподготовки | Этап ССМ | Всего часов |
| Год обучения | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** |
| **Хоккей**  | 4 | 4 | 4 | 6 | 7 | 14 | 9 | 9 | 24 | 12 | 12 | - | - | **105** |
| 12 | 27 | 66 | - |
| **Итого:** | **144** | **144** | **144** | **276** | **322** | **644** | **414** | **414** | **1104** | **624** | **552** | **-** | **-** | **4782** |
| **432** | **1242** | **3108** | **-** |
| **Фигурное катание на коньках** | - | - | - | 12 | 8 | 8 | 10 | 12 | 16 | 16 | - | - | - | **82** |
| **-** | **28** | **54** | - |
| **Итого:** | **-** | **-** | **-** | **552** | **368** | **368** | **460** | 552 | **832** | **832** | **-** | - | - | **3964** |
| **-** | **1288** | **2676** | - |
|  **Спортивная**  **аэробика** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **8** | **-** | **-** | **-** | **14** | **36** | - | - | **58** |
| **-** | **8** | **50** | - |
|  **Итого:** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **368** | **-** | **-** | **-** | **644** | **1656** | - | - | **2668** |
| **-** | **368** | **2300** | - |
|  **Лыжные гонки** | **-** | **-** | **-** | **-** | **8** | **8** | **-** | **12** | **-** | **16** | **16** | - | - | **60** |
| **-** | **16** | **44** | - |
|  **Итого:** | **-** | **-** | **-** | **-** | **368** | **368** | **-** | **552** | **-** | **736** | **736** | - | - | **2760** |
| **-** | **736** | **2024** | - |
|  **Художественная**  **гимнастика** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **9** | **10** | **-** | **-** | **-** | - | - | **19** |
| **-** | **-** | **19** | - |
|  **Итого:** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **414** | **460** | **-** | **-** | **-** | - | - | **874** |
| **-** | **-** | **874** | - |
| **Всего по этапам:** | **4** | **4** | **4** | **18** | **24** | **38** | **28** | **43** | **40** | **58** | **64** | **-** | **-** | **325 ч/н****15048** **в год** |
| **12 ч/н****432 ч/г** | **80 ч/н****3634 ч/г** | **233 ч/н****10982 ч/г** | **-** |

1. **Всего учебных групп, количество учащихся (занимающихся) и часов в видах спорта**

**ДЮСШ «Виктория» на 2018-2019 учебный год:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Количество групп** | **Количество учащихся (занимающихся)** | **Количество часов****в год** |
| Хоккей | **13** | **337** | **4782** |
| Фигурное катаниена коньках | **8** | **118** | **3964** |
| Спортивная аэробика | **4** | **54** | **2668** |
| Лыжные гонки | **5** | **56** | **2760** |
| Художественная гимнастика | **2** | **32** | **874** |
| **ИТОГО по****отделениям:** | **32** | **597** | **15048** |