

Муниципальное бюджетное учреждение спорта «Ледовый дворец»
Детско-юношеская спортивная школа «Виктория»

УТВЕРЖДЕНО:

решением педагогического совета
протокол № _____ от 31.08.2023

Директор _____ С.Б. Ключников



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2023/2024 год

г. Новомосковск
2023 г.

Пояснительная записка.

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность Детско-юношеской спортивной школы «Виктория».

Учебный план разработан в соответствии с нормативно-правовыми актами, регулирующими вопросы процесса прохождения обучения по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта в спортивной школе.

Учебный план разработан в соответствии с:

- Федеральным законом «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ;
 - Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
 - Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ;
 - Федеральным законом «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.1999 года.
 - Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 - Приказом Минспорта РФ от 17.09.2022 № 738 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
 - Приказом Минспорта РФ от 16.11.2022 № 997 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
 - Приказом Минспорта РФ от 17.09.2022 № 733 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».
 - Приказом Минспорта РФ от 15.11.2022 № 984 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».
 - Приказом Минспорта РФ от 23.11.2022 № 1060 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика».
- Уставом МБУС «Ледовый дворец».
- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки МБУС «Ледовый дворец» по видам спорта: хоккей, фигурное катание на коньках, спортивная аэробика, художественная гимнастика, лыжные гонки;
 - Дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей» МБУС «Ледовый дворец».

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.

Тренировочный план разработан из расчета 52 недели проведения тренировочных занятий с занимающимися по хоккею, фигурному катанию на коньках, лыжным гонкам,

спортивной аэробике, художественной гимнастике непосредственно в условиях спортивного учреждения, проведения оздоровительных мероприятий в период активного отдыха занимающихся в условиях загородных лагерей, учебно-тренировочных сборов, индивидуальной и самостоятельной работы.

Организация учебно-тренировочного и воспитательного процесса в МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» осуществляется на основе современной методики обучения и тренировок, последовательного освоения разделов программы спортивной подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения занимающимися 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 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 четырех)**, преемственно связанных между собой этапов подготовки:

- **спортивно-оздоровительный этап (СОГ)** – 1 год;
- **этап начальной подготовки (НП)** - 3 года (для художественной гимнастики – 2 года);
- **тренировочный этап (Т), содержит две отдельные составляющие:**
 - базовой подготовки до 2-х лет (1-й и 2-й год);
 - спортивной специализации до 3-х лет (3-й, 4-й и 5-й год).
- **совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** - 1 и 2 - года (без ограничений).

Учебный план МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» для каждой ступени прохождения спортивной подготовки **определяет:**

- объем тренировочных часов;
- содержание форм работы.

С учетом данного учебного плана реализуются **основные формы занятий:**

- групповые тренировочные занятия с занимающимися;
 - 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 2023 года и заканчивается 31 августа 2024 года.

Учебно-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 процесса спортивной подготовки строится в соответствии с учебным планом по видам спорта.

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

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки по видам спорта установлен с учетом оптимального объема учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки, установленного Федеральными стандартами спортивной подготовки в зависимости от периода и задач этапов подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет:

- на спортивно-оздоровительном этапе – не более двух академических часов;
- на начальном этапе подготовки - не более двух академических часов;
- на этапе тренировочной подготовки – не более трех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – не более двух 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 академического часа составляет 60 минут (с учетом времени подготовки к проведению учебно-тренировочного занятия).

Объем материала по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки для каждого года прохождения спортивной подготовки определен с учетом возраста, уровня подготовленности обучающихся в соответствии с количеством часов, отведенных на изучение программных требований.

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта проводятся по расписанию с 08:00 часов и до 21.00 часов. Для учащихся до 7 лет - окончание занятий до 19:30. Для учащихся от 7 до 10 лет – окончание занятий до 20:00, в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса санитарно-эпидемиологических правил и требований САНПИН 1.2.3685-21. 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 в начале учебного года с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, 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 обучающихся учебно-тренировочных групп **первого и второго годов** - 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;
- освоение тактических схем, индивидуальных тактических действий;
- выполнение нормативов юношеских спортивных разрядов.

На этапе углубленной специализации - обучающихся учебно-тренировочных групп **третьего, четвертого, пятого годов** - 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 учебно-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 Тульской области и России.

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, а также обучающихся спортивной аэробики и художественной гимнастики, 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.

Материал распределен на весь период прохождения спортивной подготовки с учетом возраста обучающихся 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 обучающихся 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 образовательных 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 занимающегося, оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи. Ежегодное прохождение обучающимися углубленного медицинского обследования.

ХОККЕЙ

Перечень разделов содержания тем тренировочного плана по виду спорта хоккеем на 2023-2024 учебный год по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе состоит из 8 частей:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ХОККЕЮ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ:

**Расчет часов на 2023-2024 учебный год:
на прохождение спортивной подготовки по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе (52 недели)**

Этап подготовки	Спортивно-оздоровительный		
	5-6-7 лет	8-11 лет	12-15 лет
Возраст занимающихся	5-6-7 лет	8-11 лет	12-15 лет
Группа	СОГ 1-2-3	СОГ 4	СОГ 5
Количество групп	3	1	1
Количество часов в неделю	4	4	4
Количество часов на группу	208	208	208
Количество часов в год	624	208	208
Всего часов в год	1144		
Кол-во занимающихся до 40 чел. в группе	120	40	40
Всего занимающихся	До 200		

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ
Спортивно-оздоровительный этап (52 недели)

№	Разделы, темы	СОГ 1-2-3	СОГ 4	СОГ 5
	Часы в неделю для групп:	4	4	4
1	Общая физическая подготовка	55	35	21
2	Специальная физическая подготовка	12	15	27
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	12	31
4	Техническая подготовка	62	58	22
5	Тактическая подготовка	18	18	29
6	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	11	14	14
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	8
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	40	56	56
	Итого:	208	208	208

П

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно-оздоровительных групп 5-6-7 летних хоккеистов**

Виды подготовки	Кол-во часов	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
------------------------	---------------------	-------------	---------------	-----------------	----------------	---------------	----------------	---------------	----------------	-------------	---------------	------------

Общая физическая подготовка	55	12	8	12	2	-	2	-	-	-	10	9
Специальная физическая подготовка	12	-	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	10	-	4	-	-	-	2	-	-	4	-	-
Техническая подготовка	62	-	-	6	6	8	6	8	8	4	8	8
Тактическая подготовка	18	-	-	-	3	3	3	3	3	3	-	-
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	11	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	40	7	7	-	4	4	4	4	4	4	1	1
ВСЕГО:	208	20	20	18	18	18	20	18	18	18	20	20

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно-оздоровительных групп 8-11 летних хоккеистов**

Виды подготовки	Кол-во часов	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Общая физическая подготовка	35	10	10	9	-	-	-	-	-	-	-	6
Специальная физическая подготовка	15	-	-	-	3	3	3	3	3	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	12	-	-	-	-	-	2	2	2	4	2	-
Техническая подготовка	58	-	-	-	8	8	8	8	8	8	2	-
Тактическая подготовка	18	-	-	-	3	3	3	3	3	3	-	-
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	14	2	2	2	-	-	-	-	-	-	4	4
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56	8	8	9	4	4	4	2	-	3	12	10
ВСЕГО:	208	20	20	20	18	18	20	18	16	18	20	20

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно-оздоровительных групп 12-15-летних хоккеистов**

Виды подготовки	Кол-во часов	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Общая физическая подготовка	21	6	6	6	-	-	-	-	-	-	-	3
Специальная физическая подготовка	27	-	-	-	6	6	6	6	3	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	31	-	-	-	-	-	2	4	7	9	9	-
Техническая подготовка	22	-	-	-	4	4	4	3	3	3	1	-
Тактическая подготовка	29	-	-	-	5	5	5	5	3	4	2	-
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	14	2	2	2	-	-	-	-	-	-	4	4
Инструкторская и судейская практика	8	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56	11	11	11	3	3	3	-	-	2	3	9
ВСЕГО:	208	20	20	20	18	18	20	18	16	18	20	20

Перечень разделов содержания учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по виду спорта хоккей на 2023-2024 тренировочный год по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки состоит из 7 частей:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Техническая подготовка;
- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ:

**Расчет часов на 2023-2024 учебный год:
на прохождение спортивной подготовки по хоккею на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства (52 недели)**

Этап подготовки	Начальная подготовка			Тренировочный этап					Сов. спорт. мастерства		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
Год прохождения	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-	
Количество групп	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-	
Количество часов в неделю	6	6	8	12	12	16	16	32	-	-	
Количество часов в неделю по этапам	20			88					-		
Итого	108										
Количество часов в год	312	312	416	624	624	832	832	1664	-	-	
Итого по этапам	1040			4576					-		
Кол-во занимающихся	До 35	До 35	До 35	До 32	До 32	До 32	До 32	До 64	-	-	
Всего занимающихся	До 105			До 192					-		

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ 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
	Часы в неделю для групп:	6	6	8	12	12	16	16	16
1.	Общая физическая подготовка	72	72	70	63	63	83	83	83
2.	Специальная физическая подготовка	18	18	24	63	63	83	83	83
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	23	99	99	124	124	124
4.	Техническая подготовка	104	104	114	94	94	92	92	92
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	41	60	117	117	157	157	157
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	28	28	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	77	77	125	188	188	265	265	265
ИТОГО:		312	312	416	624	624	832	832	832

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки I-II года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	72	23	6	5	4	6	4	4	5	6	8	-	18	6
Специальная физическая подготовка (час)	18	6	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	2
Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	104	33	11	11	11	12	10	10	10	11	2	-	6	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	41	13	4	4	5	5	4	5	5	5	-	-	1	3
Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	77	25	4	4	3	4	4	3	4	4	15	25	3	4
Всего часов в год и по месяцам (час)	312	100	27	26	25	29	24	24	26	28	25	25	28	25

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки III года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды тренировок												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка (час)	70	17	6	5	5	5	5	5	5	5	6	7	-	14	7
Специальная физическая подготовка (час)	24	5	3	3	3	3	3	3	2	3	2	-	-	-	2
Участие в спортивных соревнованиях (час)	23	6	3	2	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-
Техническая подготовка (час)	114	27	12	10	12	12	12	12	12	12	10	5	-	7	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	60	14	7	5	7	7	7	7	6	7	5	2	-	3	4
Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	125	29	5	3	4	6	4	4	4	6	8	20	36	10	13
Всего часов в год и по месяцам (час)	416	100	34	36	34	36	34	32	36	34	34	34	36	34	36

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа I-II года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды тренировок												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка (час)	63	10	4	4	4	4	4	4	5	6	5	5	-	16	6
Специальная физическая подготовка (час)	63	10	6	6	4	6	4	4	5	6	6	3	-	10	7
Участие в спортивных соревнованиях (час)	99	16	10	10	12	10	10	10	10	10	10	7	-	-	10
Техническая подготовка (час)	94	15	10	10	8	8	8	8	8	8	7	8	-	8	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	117	19	14	12	12	14	12	12	12	12	10	7	-	4	8
Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	188	30	8	12	12	12	12	12	10	12	14	24	52	12	8
Всего часов в год и по месяцам (час)	624	100	52	54	52	54	50	50	54	52	54	52	50	50	

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа III-V года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	83	10	6	6	6	6	5	6	7	7	8	-	18	8
Специальная физическая подготовка (час)	83	10	8	7	6	7	6	6	7	7	6	-	12	11
Участие в спортивных соревнованиях (час)	124	15	12	14	14	14	12	12	14	12	12	-	-	8
Техническая подготовка (час)	92	11	10	8	8	8	6	7	8	8	8	-	9	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	157	19	16	16	16	16	16	16	16	16	10	-	8	11
Инструкторская и судейская практика (час)	28	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	-	3	3
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	265	32	14	16	16	16	18	16	16	16	26	70	22	19
Всего часов в год и по месяцам (час)	832	100	68	70	68	70	66	66	70	68	72	70	72	72

**Всего учебно-тренировочных групп,
обучающихся и часов на отделении хоккея**

МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» на 2023-2024 учебный год:

Вид спорта	Количество групп	Количество занимающихся	Количество часов в год
Хоккей ИТОГО:	14	До 497	6760

**ФИГУРНОЕ
КАТАНИЕ НА
КОНЬКАХ**

Перечень разделов содержания тем учебного плана по виду спорта фигурное катание на коньках на 2023-2024 учебный год по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки состоит из 8 частей:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка;
- Хореографическая подготовка;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ:

Расчет часов на 2023-2024 учебный год:

**на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках
(52 недели)**

Этап подготовки	Начальная подготовка			Тренировочный этап					Сов. спорт. мастерства	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Год прохождения	1	1	1	1	-	1*	-	1*	-	-
Количество групп	1	1	1	1	-	1*	-	1*	-	-
Количество часов в неделю	8	12	12	14	-	18	-	18	-	-
Количество часов в неделю по этапам	32			50					-	
Итого	82									
Количество часов в год	416	624	624	728	-	936	-	936	-	-
Итого по этапам	1664			2600					-	
Кол-во занимающихся	До 20	До 20	До 20	До 15	-	До 20	-	До 20	-	-
Всего занимающихся	До 60			До 55					-	

*синхронное фигурное катание на коньках

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ
по этапам подготовки (52 недели)**

№	Разделы, темы	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3*	Т-4*	Т-5*
	Часы в неделю для групп:	8	12	12	14	14	18	18	18
1.	Общая физическая подготовка	125	150	150	73	73	94	94	94
2.	Специальная физическая подготовка	42	94	94	146	146	187	187	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	12	12	14	14	19	19	19
4.	Техническая подготовка	167	219	219	306	306	393	393	393
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	12	12	22	22	28	28	28
6.	Хореографическая подготовка	62	125	125	146	146	187	187	187
7.	Инструкторская и судейская практика	4	6	6	7	7	9	9	9
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	14	14	19	19	19
ИТОГО:		416	624	624	728	728	936	936	936

*синхронное фигурное катание на коньках

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки I года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	125	11	11	11	10	10	10	11	11	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка (час)	42	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3
Участие в спортивных соревнованиях (час)	8	-	-	-	2	-	2	2	2	-	-	-	-
Техническая подготовка (час)	167	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	4	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-
Хореографическая подготовка (час)	62	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Инструкторская и судейская практика (час)	4	-	-	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	4	-	-	1	1	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего часов в год и по месяцам (час)	416	36	35	35	37	31	36	37	38	35	32	32	32

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки II-III года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	150	13	13	11	13	12	11	13	11	11	12	13	17
Специальная физическая подготовка (час)	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
Участие в спортивных соревнованиях (час)	12	-	-	2	2	-	2	2	2	2	-	-	-
Техническая подготовка (час)	219	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Хореографическая подготовка (час)	125	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	12	7
Инструкторская и судейская практика (час)	6	-	1	1	-	1	-	1	-	1	1	-	-
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	6	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1
Всего часов в год и по месяцам (час)	624	50	52	51	53	50	51	53	53	53	54	52	52

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа I-II года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	73	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6
Специальная физическая подготовка (час)	146	13	13	12	12	12	12	12	12	12	13	12	11
Участие в спортивных соревнованиях (час)	14	-	2	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Техническая подготовка (час)	306	25	28	25	29	25	25	25	23	27	26	25	23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
Хореографическая подготовка (час)	146	12	12	12	12	10	10	13	13	12	12	12	15
Инструкторская и судейская практика (час)	7	1	-	1	-	-	-	1	1	1	1	-	1
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	14	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Всего часов в год и по месяцам (час)	728	60	64	60	64	58	58	62	60	64	62	57	59

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа III-V года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (синхронное катание)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	94	8	8	5	8	7	7	8	6	7	9	10	11
Специальная физическая подготовка (час)	187	16	16	16	16	15	15	16	16	16	15	15	15
Участие в спортивных соревнованиях (час)	19	-	3	2	2	3	3	2	2	2	-	-	-
Техническая подготовка (час)	393	33	33	33	33	32	32	33	33	33	33	33	32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	28	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2
Хореографическая подготовка (час)	187	15	15	15	16	15	15	16	16	16	16	16	16
Инструкторская и судейская практика (час)	9	1	1	1	-	1	-	1	1	1	1	-	1
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	19	2	2	3	2	-	2	2	2	2	2	-	-
Всего часов в год и по месяцам (час)	936	78	80	78	80	75	76	80	78	80	78	76	77

**Всего учебно-тренировочных групп,
обучающихся и часов на отделении фигурного катания на коньках**

МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» на 2023-2024 учебный год:

Вид спорта	Количество групп	Количество занимающихся	Количество часов в год
Фигурное катание на коньках	6	До 115	4264
ИТОГО:			

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

Перечень разделов содержания тем учебного плана по виду спорта спортивная аэробика на 2023-2024 учебный год состоит из 7 частей:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Техническая подготовка;
- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ:

Расчет часов на 2023-2024 учебный год:

на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по спортивной аэробике (52 недели)

Этап подготовки	Начальная подготовка			Тренировочный этап					Сов. спорт. мастерства	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Год прохождения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Количество групп	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-
Количество часов в неделю	-	8	-	-	12	-	-	16	-	-
Количество часов в неделю по этапам	8			26					-	
Итого	34									
Количество часов в год	-	416	-	-	624	-	-	832	-	-
Итого по этапам	416			1456					-	
Кол-во занимающихся	-	До 24	-	-	До 16	-	-	До 16	-	-
Всего занимающихся	До 24			До 32					-	

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ
по этапам подготовки (52 недели)**

№	Разделы, темы	НП-2	Т-2	Т-5
	Часы в неделю для групп:	8	12	16
1.	Общая физическая подготовка	184	255	280
2.	Специальная физическая подготовка	100	156	230
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	32	68
4.	Техническая подготовка	76	126	178
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38	38	50
6.	Инструкторская и судейская практика	6	7	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	16
ИТОГО:		416	624	832

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки II года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	184	15	15	17	16	14	13	17	14	15	16	16	16
Специальная физическая подготовка (час)	100	8	9	8	9	8	8	9	8	9	8	8	8
Участие в спортивных соревнованиях (час)	6	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-
Техническая подготовка (час)	76	6	7	6	7	6	6	7	6	7	6	6	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	38	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика (час)	6	1	-	-	1	1	-	-	-	-	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	6	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-

Всего часов в год и по месяцам (час)	416	34	39	34	36	32	32	36	35	36	34	34	34
--------------------------------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа II года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	255	24	20	23	24	21	18	21	16	20	23	22	22
Специальная физическая подготовка (час)	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Спортивные соревнования (час)	32	-	3	3	3	-	6	6	6	5	-	-	-
Техническая подготовка (час)	126	10	11	10	11	10	10	11	10	11	10	11	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	38	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика (час)	7	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2

Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	10	-	4	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-
Всего часов в год и по месяцам (час)	624	52	54	52	54	48	50	54	52	54	52	51	51

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа V года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	280	30	21	25	26	24	17	22	13	18	27	26	28
Специальная физическая подготовка (час)	230	19	20	19	20	19	19	19	19	19	19	19	19
Участие в спортивных соревнованиях (час)	68	-	6	7	7	-	12	12	12	12	-	-	-
Техническая подготовка (час)	178	15	15	14	15	15	14	15	15	15	15	15	15

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	50	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	
Инструкторская и судейская практика (час)	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	2
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	16	-	6	-	-	-	-	-	-	6	4	-	-	-
Всего часов в год и по месяцам (час)	832	69	72	69	72	66	66	72	69	72	69	68	68	

**Всего учебно-тренировочных групп,
обучающихся и часов на отделении спортивной аэробики**

МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» на 2023-2024 тренировочный год:

Вид спорта	Количество групп	Количество занимающихся	Количество часов в год
Спортивная аэробика ИТОГО:	3	До 56	1872

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Перечень разделов содержания тем учебного плана по виду спорта лыжные гонки на 2023-2024 учебный год состоит из 7 частей:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Спортивные соревнования;
- Техническая подготовка;
- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ:

Расчет часов на 2023-2024 тренировочный год лыжные гонки (52 недели):

Этап подготовки	Начальная подготовка			Тренировочный этап					Сов. спорт. мастерства	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Год прохождения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Количество групп	-	1	1	1	-	1	1	-	-	-
Количество часов в неделю	-	8	8	12	-	16	16	-	-	-
Количество часов в неделю по этапам	16			44					-	
Итого	60									
Количество часов в год	-	416	416	624	-	832	832	-	-	-
Итого по этапам	832			2288					-	
Кол-во занимающихся	-	До 24	До 24	До 20	-	До 20	До 20	-	-	-
Всего занимающихся	До 48			До 60					-	

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
по этапам подготовки (52 недели)**

№	Разделы, темы	НП-2	НП-3	Т-1	Т-3	Т-4
	Часы в неделю для групп:	8	8	12	16	16
1.	Общая физическая подготовка	242	242	262	298	298
2.	Специальная физическая подготовка	108	108	186	262	262
3.	Спортивные соревнования	8	8	18	84	84
4.	Техническая подготовка	42	42	112	98	98
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	22	40	40
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	25	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	12	25	25
ИТОГО:		416	520	624	832	832

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки II-III года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	242	21	20	21	20	17	16	20	18	22	21	22	24
Специальная физическая подготовка (час)	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Спортивные соревнования (час)	8	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Техническая подготовка (час)	42	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	8	-	2	-	-	-	-	-	2	2	-	2	-
Всего часов в год и по месяцам (час)	416	34	36	34	36	32	32	36	34	36	34	36	36

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа I года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	262	24	22	24	21	20	18	23	19	23	23	23	22
Специальная физическая подготовка (час)	186	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16
Спортивные соревнования (час)	18	-	-	-	4	4	4	2	-	2	-	2	-
Техническая подготовка (час)	112	9	10	9	9	9	9	10	9	10	9	10	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика (час)	12	-	-	-	2	2	2	2	-	2	-	2	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	12	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
Всего часов в год и по месяцам (час)	624	50	54	50	54	51	50	54	50	54	50	54	53

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа III-IV года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	298	34	26	26	24	21	20	24	24	25	25	26	23
Специальная физическая подготовка (час)	262	22	22	24	24	22	22	22	18	22	20	22	22
Участие в спортивных соревнованиях (час)	84	-	-	2	12	14	14	14	-	7	7	7	7
Техническая подготовка (час)	98	8	10	12	8	6	6	8	8	8	8	8	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-
Инструкторская и судейская практика (час)	25	-	-	-	-	-	-	-	5	5	5	5	5
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	25	-	10	-	-	-	-	-	10	-	-	-	5
Всего часов в год и по месяцам (час)	832	68	72	68	72	67	66	72	69	71	69	68	70

**Всего учебно-тренировочных групп,
обучающихся и часов на отделении лыжных гонок**

МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» на 2023-2024 учебный год:

Вид спорта	Количество групп	Количество занимающихся	Количество часов в год
Лыжные гонки ИТОГО:	5	До 108	3120

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Перечень разделов содержания тем учебного плана по виду спорта художественная гимнастика на 2023-2024 учебный год состоит из 7 частей:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Техническая подготовка;
- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКЕ:**

**Расчет часов на 2023-2024 учебный год
художественная гимнастика (52 недели):**

Этап подготовки	Начальная подготовка			Тренировочный этап					Сов. спорт. мастерства	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Год прохождения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Количество групп	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-
Количество часов в неделю	-	-	-	12	12	-	-	-	-	-
Количество часов в неделю по этапам	-			24					-	
Итого	24									
Количество часов в год	-	-	-	624	624	-	-	-	-	-
Итого по этапам	-			1248					-	
Кол-во занимающихся	-	-	-	До 12	До 12	-	-	-	-	-
Всего занимающихся	-			До 24					-	

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
по этапам подготовки (52 недели)**

№	Разделы, темы	Т-1	Т-2
	Часы в неделю для групп:	12	12
1.	Общая физическая подготовка	60	60
2.	Специальная физическая подготовка	148	148
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20	20
4.	Техническая подготовка	344	344
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	38	38
ИТОГО:		624	624

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа I-II года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка (час)	148	12	12	12	13	12	12	12	12	13	13	13	12
Спортивные соревнования (час)	20	-	2	4	4	-	2	4	4	-	-	-	-
Техническая подготовка (час)	344	20	25	29	31	27	28	22	20	36	33	36	37
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	14	4	1	1	1	4	1	1	1	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	38	10	9	-	-	-	-	10	9	-	-	-	-
Всего часов в год и по месяцам (час)	624	51	54	51	54	48	48	54	51	54	51	54	54

**Всего учебно-тренировочных групп,
обучающихся и часов на отделении художественной гимнастики**

МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» на 2023-2024 тренировочный год:

Вид спорта	Количество групп	Количество занимающихся	Количество часов в год
Художественная гимнастика	2	До 24	1248
ИТОГО:			

1. Количество учебно-тренировочных групп в отделениях МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» по комплектованию на 2023-2024 учебный год:

Наименование отделения	Этап обучения													Всего групп
	Спортивно-оздоровительный			Начальная подготовка			Тренировочный этап подготовки					Этап ССМ		
Год обучения	5-7 лет	8-11 лет	12-15 лет	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
Хоккей	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-	14
Фигурное катание на коньках	-	-	-	1	1	1	1	-	1	-	1	-	-	6
Спортивная аэробика	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	3
Лыжные гонки	-	-	-	-	1	1	1	-	1	1	-	-	-	5
Художественная гимнастика	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	2
Итого групп:	3	1	1	2	4	3	4	3	3	2	4	-	-	30
Всего:	5			9			16					-		30

**2. Максимальное количество обучающихся в отделениях ДЮСШ «Виктория»
по видам спорта:**

Отделение	Спортивно-оздоровит.			Начальная подготовка			Тренировочный этап подготовки					Этап ССМ		Всего заним.
	5-7 лет	9-11 лет	12-14 лет	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
Хоккей	120	40	40	35	35	35	32	32	32	32	64	-	-	До 497
Фигурное катание на коньках	-	-	-	20	20	20	15	-	20	-	20	-	-	До 115
Спортивная аэробика	-	-	-	-	24	-	-	16	-	-	16	-	-	До 56
Лыжные гонки	-	-	-	-	24	24	20	-	20	20	-	-	-	До 108
Художественная гимнастика	-	-	-	-	-	-	12	12	-	-	-	-	-	До 24
ВСЕГО:	120	40	40	55	103	79	79	60	72	52	100	-	-	До 800

**3. Количество часов в неделю по отделениям
ДЮСШ «Виктория» на 2023-2024 тренировочный год:**

Отделение по спорту	Спортивно-оздоровительный			Начальная подготовка			Тренировочный этап подготовки					Этап ССМ		Всего часов
	5-6-7 лет	8-11 лет	12-15 лет	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
Хоккей	12	4	4	6	6	8	12	12	16	16	32	-	-	128 ч/н
	20			20			88					-		
Итого:	624	208	208	312	312	416	520	520	624	624	1248	-	-	6656 ч/г
	1040			1040			4576					-		
Фигурное катание на коньках	-	-		8	12	12	14	-	18	-	18	-	-	82 ч/н
	-			32			50					-		
Итого:	-	-		416	624	624	728	-	936	-	936	-	-	4264 ч/г
	-			1664			2600					-		
Спортивная аэробика	-	-		-	8	-	-	12	-	-	16	-	-	36 ч/н
	-			8			28					-		
Итого:	-	-		-	416	-	-	624	-	-	832	-	-	1872 ч/г
	-			416			1456					-		
Лыжные гонки	-	-		-	8	8	12	-	16	16	-	-	-	60 ч/н
	-			16			44					-		
Итого:	-	-		-	416	416	624	-	832	832	-	-	-	3120 ч/г
	-			832			2496					-		
Художественная гимнастика	-	-		-	-	-	12	12	-	-	-	-	-	24 ч/н
	-			-			24					-		
Итого:	-	-		-	-	-	624	624	-	-	-	-	-	1248 ч/г
	-			-			1248					-		
Всего по этапам:	12	4	4	14	34	28	50	36	50	32	66	-	-	330 ч/н
	20 ч/н 1040 ч/г			76 ч/н 3952 ч/г			234 ч/н 12168 ч/г					-		

4. Всего учебно-тренировочных групп, количество обучающихся и часов по видам спорта

ДЮСШ «Виктория» на 2023-2024 тренировочный год:

Вид спорта	Количество групп	Количество занимающихся	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Хоккей	14	До 497	128	6656
Фигурное катание на коньках	6	До 115	82	4264
Спортивная аэробика	3	До 56	36	1872
Лыжные гонки	5	До 108	60	3120
Художественная гимнастика	2	До 24	24	1248
ИТОГО по отделениям:	30 группы	До 800 человек	330 ч/неделя	17160 ч/год