

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ ДОСШ

«Дворец спорта»

города Радужный



Ю.Ф. Кох

2023г.

Учебный план
учебно-тренировочных занятий по
дополнительным образовательным
программам спортивной подготовки
АУ ДОСШ "Дворец спорта"
города Радужный

на 2023-2024
учебно-тренировочный год

г. Радужный
2023г.

Оглавление

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Страница</i>
I.	Пояснительная записка к учебному плану учебно-тренировочных занятий по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта «хоккей» и «фигурное катание на коньках»	3
2.	Хоккей	
2.1	Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	4
2.2	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия	5
2.4	Объем соревновательной деятельности	5
2.5	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	6-7
2.6	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»	8
2.7	Нормы наполняемости и комплектование учебно-тренировочных групп	9
3.	Фигурное катание на коньках	9
3.1	Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	10
3.2	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих	10-11
3.3	Объем соревновательной деятельности	11
3.4	Учебно-тренировочные мероприятия	11
3.5	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11
3.6	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурного катания на коньках»	12-17
3.7	Нормы наполняемости и комплектование учебно-тренировочных групп	18
4.	Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по видам спорта «Хоккей» и «Фигурное катание на коньках»	
4.1	Приложение №1 Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»	9 листов
4.2	Приложение №2 Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Фигурного катания на коньках»	6 листов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ
АУ ДОСШ «Дворец спорта» города Радужный
на 2023-2024
учебно-тренировочный год

1. Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» и «Фигурное катание на коньках» (далее – Программы) разработаны

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022г. № 1092

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйственных субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнения работ и оказания услуг»;

АУ ДОСШ «Дворец спорта» города Радужный учреждение физкультурно-спортивной направленности. Реализуемые виды спорта: хоккей, фигурное катание на коньках. План учебно-тренировочных занятий составляется из расчета 52 недели тренировочных занятий в условиях учреждения, в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха. Учебно-тренировочный процесс проводится согласно расписания занятий спортивных отделений, утвержденного директором учреждения Ю.Ф. Кох.

В целях улучшения спортивных результатов и более качественной подготовки учащихся к соревнованиям, проводятся совместные тренировки, суббота - игровой день.

В плане учебно-тренировочных занятий время распределено на основные разделы подготовки по годам, этапам обучения. Распределение осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки спортсменов.

Хоккей

Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Учебный план разработан в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997.

Учебный план служит документом, определяющим эффективное функционирование спортивной школы, качественного построения работы с детьми на этапе многолетней подготовки спортсменов по хоккею. Содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Этап начальной подготовки (ЭНП)

На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (ЭНП) в соответствии с ФССП, Приказ Минспорта России от 16.11.2022г. № 997 (Приложение 6).

На этапе начальной подготовки осуществляется

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке в соответствии с ФССП, Приказ Минспорта России от 16.11.2022г. № 997 (Приложение 7)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) осуществляется:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях.
- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и

обороне;
 -совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
 -формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 997 представлен в таблице №2 (Приложение 2к ФССП, Приказ Минспорта России от 16.11.2022г. № 997)

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16
Общее количество часов в год	234	312	624	832

Учебно-тренировочные мероприятия

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			

1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Хоккей» представлен в таблице №4 (приложения № 4 к ФССП Приказ Минспорта России от 16.11.2022г. № 997)

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Юноши (мужчины)				
Контрольные	-	2	2	3
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	-	15	30	36
Девушки (женщины)				
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	-	7	24	26

Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5 (приложений № 2 и № 5 к ФССП Приказ Минспорта России от 16.11.2022г. № 997)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14		10	
		1.	Общая физическая подготовка	55-75	54 -70
2.	Специальная физическая подготовка	12-19	12-19	63-74	101-115
3.	Спортивные соревнования	-	18-30	99-110	125-133
4.	Техническая подготовка	79-106	88-101	99-110	92-100
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	30-47	47-80	104-139	162-167
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	30-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	58-65	93-116	197-220	247-288
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»
(приложений № 6 к ФССП Приказ Минспорта России от 16.11.2022г. № 997 и тесты)

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 20 м	с	не более	

			4,5	5,3
2.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	на менее	
			135	125
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	на менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей» (приложение № 7 к ФССП Приказ Минспорта России от 16.11.2022г. № 997 и тесты)

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	на менее	
			160	145
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	на менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре режа на полу	количество раз	на менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке	с	на более	
			43,0	47,0

	вратаря		
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

НОРМЫ НАПОЛНЯЕМОСТИ И КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП 2023-2024г.г.

Отделение: хоккей

Наименование этапа	Год подготовки обучающихся	Кол-во групп	Кол-во обучающихся в группе по ФССП/всего	Всего обучающихся по тарификации
ЭНП	1	1	14/14	14
ЭНП	2	1	14/14	20
ЭНП	3	1	14/14	19
УТЭ	1	1	10/10	19
УТЭ	2	2	10/20	25
УТЭ	3	1	10/10	12
УТЭ	5	1	10/10	13
ИТОГО:		8	82/92	122

Общее количество учебно-тренировочных групп ЭНП и УТЭ: 8

Общая численность обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» в группах ЭНП и УТЭ (ЭСС) – 122 человека.

Отделение: ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Многолетняя подготовка юных фигуристов включает в себя следующие этапы: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Учебный план разработан в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022г. № 1092.

Учебный план служит документом, определяющим эффективное функционирование спортивной школы, качественного построения работы с детьми на этапе многолетней подготовки спортсменов по фигурному катанию на коньках. Содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом по виду спорта «фигурное катание на коньках» и составляет:

- на этапе начальной подготовки (далее – ЭНП) – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) – 6 лет, из них: на учебно-тренировочном этапе начальной специализации (до трех лет обучения – 3 года, свыше трех лет обучения – 3 года).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальное кол-во	Максимальное кол-во
Этап начальной подготовки	3	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	8	5	10

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6
Количество часов в неделю	0	12	0	0	14	0	0	20	0
Общее количество часов в год	0	624	0	0	728	0	0	1040	0

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

			специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Ханты-Мансийского автономного округа-Югры	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Контрольные	2	3	4	3
Отборочные	-	1	1	3
Основные	2	4	3	5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6
1.	Общая физическая подготовка (%)		29			18			9	
2.	Специальная физическая подготовка (%)		17			17			18	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)		2			2			8	
4.	Техническая подготовка (%)		32			40			40	

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)		2		4		5	
6.	Хореографическая подготовка		16		15		15	
7.	Инструкторская и судейская практика (%)		1		2		2	
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		1		2		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурного катания на коньках»

3 год обучения

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х 10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
2.3.	Выкрут прямых	см	не менее	

	рук вперед - назад с шириной хвата		47	37	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			28	25	
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				
	«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»	
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой на 2-х ногах: двойной «прокрут»	10	7	3	2
3.2.	Тур (кол-во оборотов)	2	1 ½	1 ¼	1
3.3.	«Флажок» (удержать) (с.)	10	7	5	3
3.4.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	7	5	3	1
Техническое мастерство на льду					
3.5.	Дуги вперед-наружу Дуги вперед-внутри Дуги назад-наружу Дуги назад-внутри	реберность выталкивание ребром завершенность дуги	незавершенность дуги	нарушены все характеристики дуг	неумение скользить на наружном ребре более 2/3 рисунка
3.6.	Двукратные тройки вперед: наружу внутри	реберность завершенность дуги сохранение скорости	незавершенность дуги	нарушены все характеристики дуг	неумение выполнить переход с ребра на ребро на одной ноге без помощи второй ноги
3.7.	Каскад прыжков: 1+1	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	все характеристики прыжка нарушены	неумение собирать ноги в фазе полета приземление на две ноги
3.8.	Риттбергер 1 оборот	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	все характеристики прыжка нарушены	не умение собрать ноги в фазе полета приземление на две ноги
3.9.	Вращение «Волчок»	6 оборотов	4 оборота	2 оборота	не умение выполнить дугу захода на вращение неумение войти в положение, когда вес всего тела находится на опорной ноге
3.10.	Спираль «Флажок»	4 сек	3 сек	2 сек	не умение принять позицию

					флажок
--	--	--	--	--	--------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурного катания на коньках»

3 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики		девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,7		7,0	
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более			
			10,0		10,4	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+3		+5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более			
			120		115	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			24		21	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			71			
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			39			
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее			
			45		35	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее			
			29		26	
3. Иные спортивные нормативы						
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа				
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»	
Техническое мастерство в зале						
3.1.	Прыжки со скакалкой «на двух ногах» - двойной «прокрут» (кол-во раз)	30	25	20	15	
3.2.	Прыжки со	6	5	4	3	

	скакалкой «на одной ноге» - двойной «прокрут» (кол-во раз) (правая/левая)				
3.3.	Тур (кол-во оборотов)	2,5	2 ¼	2	1 ¼
3.4.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	8	6	4	2
Техническое мастерство на льду					
3.5.	Крюк ВВ-Крюк НВ – Выкрюк ВВ: • на правой на левой	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	ребра не соответствуют предписанным
3.6.	Выкрюк НВ Скоба ВВ Выкрюк НН Петля ВН тройка ВН: • на право на левой	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	ребра не соответствуют предписанным
3.7.	Риттбергер в два оборота	различные въезд-полет-выезд, темп	нарушены характеристики выезда	недокрут в четверть оборота	недокрут в более чем пол-оборота
3.8.	Любой прыжок: в 2 оборота или 2,5 оборота	различные въезд-полет-выезд темп	нарушены характеристики выезда	недокрут в четверть оборота	недокрут в более чем пол-оборота
3.9.	Вращение <i>Девушки:</i> «Заклон» 2-го уровня сложности <i>Юноши:</i> «Либела» или «Волчок» со сменой ноги 2 уровня сложности	В позиции выполнено 6 и более оборотов, хорошо центрированное вращение 2-го уровня сложности	В позиции выполнено 5 оборотов. Не выше 1 уровня	В позиции выполнено менее 4 оборотов. Базовый уровень	Позиция «Заклон» принята менее чем в 2-х оборотах
3.10.	Комбинированное вращение с одной сменой ноги. 3 позиции, 2-го уровня сложности	Соответствие требованиям, вращение 2-го уровня	Не все позиции четко просматриваются	потеря равновесия, позиции не зафиксированы	отсутствие одной из позиций
3.11.	Спираль <i>Девушки:</i> «Бильман» - Перетяжка – «Бильман» или «Ласточка» . <i>Юноши:</i> «Бильман» (с)	Позиции четкие, дуги длинные	Нечеткая перетяжка Позиция после перетяжки слабо выражена	Позиция после перетяжки не выполнена, дуги короткие	Отсутствие позиций

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурного катания на коньках»

5-6 год обучения

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа		
		«5»	«4»	«3»
		«Неудовлетворительно»		

Техническое мастерство в зале					
3.1.	Туры исполнены каскадом – два прыжка подряд (кол-во оборотов)	2+2,5	2+2 ¼	2+2 ½	2+1 ¾ и менее
3.2.	Прыжки со скакалкой на 2-х ногах: тройной «прокрут»	5	4	3	1
Техническое мастерство на льду*					
3.4.	Аксель 2,5 оборота	на +1	0	<	<<, падение
3.5.	Тройной Сальхов (3S) или любой прыжок в 3 оборота	0	-1	<	<<, падение
3.6.	Каскад из двух прыжков в 2 оборота (2+2)	на +1	0	<	<<, падение
3.7.	Прыжок во вращении 4 уровня (Fsp 4ур.)	на +2	на +1	0	на -1
3.8.	Комбинированное вращение со сменой ног 4 уровня (CCOSp 4 ур)	на +2	на +1	0	на -1
3.9.	Блок с твизлом на разных ногах ВВ, ВН и начинающие с заднего хода	на +1	0	на -1	на -2, падение
3.10.	Шаги с петлями ВН и ВВ, НН и НВ (все 4 вида петель показывать на каждой ноге)	на +1	0	на -1	на -2, падение
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на этапе учебно- тренировочном этапе (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

*оценки выставляются согласно по определению положительных и отрицательных JOE элементов одиночного катания

**НОРМЫ НАПОЛНЯЕМОСТИ И КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП
2023-2024г.г.**

Отделение: фигурное катание на коньках

Наименование этапа	Год подготовки обучающихся	Кол-во групп	Кол-во обучающихся в группе по ФССП/всего	Всего обучающихся по тарификации
ЭНП	1	0	0	0
ЭНП	2	2	10/20	20
ЭНП	3	0	0	0
УТЭ	1	0	0	0
УТЭ	2	1	5/6	6
УТЭ	3	0	0	0
УТЭ	5	1	5/6	6
ИТОГО:		4	20/32	32

Общее количество тренировочных групп ЭНП и УТЭ: 4

Общая численность обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» в группах ЭНП и УТЭ (ЭСС) – 32 человека.

Отделение: хоккей

Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ)

К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея. План тренировочных занятий составляется из расчета 42 недели тренировочных занятий в условиях учреждения.

Режим тренировочной работы и требования по видам подготовленности на спортивно-оздоровительном этапе

Этап подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	5-18 лет	6	Массовый спорт. Выполнение нормативов по ОФП

Количественный состав групп на спортивно-оздоровительном этапе

Этап подготовки	Норма наполняемости групп	Максимальный количественный состав групп
Спортивно-оздоровительный этап	20 человек	25 человек

Требования к результатам реализации на спортивно-оздоровительном этапе

Результатом реализации

Программы являются

на этапе

- спортивно-оздоровительной группы - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья спортсменов.

НОРМЫ НАПОЛНЯЕМОСТИ И КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП 2020-2021г.г.

Наименование этапа	Количество групп	Кол-во занимающихся в группе по норме	Всего занимающихся
СОЭ	4	20 -25	87
ИТОГО:	4		87

Общее количество тренировочных групп СОЭ: 4 группы

Общая численность занимающихся на отделении: хоккей в группах СОЭ– 87 человек.

Отделение: фигурное катание на коньках.

Многолетняя подготовка юных фигуристов включает в себя следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этап начальной подготовки.

На этот этап зачисляются дети, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники фигурного катания, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Тренировочный этап формируется из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущем этапе и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке.

Тренировочная программа рассчитана для занятий юных фигуристов на этапе начальной подготовки (ЭНП) на 3 года, тренировочный этап (ТЭ (ЭСС))- на 5 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках

	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) (минимальная)	Наполняемость групп (человек) (максимальная)
Этап начальной подготовки	3	6	10	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5-8	9

Режим тренировочной работы и требования по видам подготовленности на этапах обучения (ОФП, СФП)

Этапы многолетней подготовки	Год	Требования по спортивной
------------------------------	-----	--------------------------

		обучения	подготовке	
Этап начальной подготовки	ЭНП-1	До 1 года	Выполнение норм ОФП Б/р на конец года Обязательная техническая программа	
	ЭНП-2	Свыше года	Выполнение норм ОФП, СФП Юный фигурист на конец года Обязательная техническая программа	
	ЭНП-3	Свыше 2-х лет	Выполнение норм ОФП, СФП. III юношеский р. на конец года Обязательная техническая программа	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Тренировочный этап	ЭСС-1	До 1-го лет	Выполнение норм ОФП, СФП. II юношеский р.
		ЭСС-2	До 2-х лет	Выполнение норм ОФП, СФП. I юношеский - I р. на конец года
		ЭСС-3	До 3-х лет	Выполнение норм СФП. II – I р. на конец года
		ЭСС -4	До 4-х лет	Выполнение норм СФП. I р. на начало года
		ЭСС -5	До 5-и лет	Выполнение норм СФП. I р. на начало года

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы являются

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фигурное катание на коньках.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание на коньках;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	этап начальной	тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	ПОДГОТОВКИ			
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
			1-2 год	3-5 год
Количество часов в неделю	10	14	18	22
Количество тренировок в неделю	4	5	7-8	12
Общее количество часов в год	520	728	936	1144

**НОРМЫ НАПОЛНЯЕМОСТИ И КОМПЛЕКТОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
2020-2021 гг.**

Отделение: фигурное катание на коньках

Наименование этапа	год подготовки занимающихся	Кол-во групп	Кол-во занимающихся в группе по норме	Всего занимающихся
ЭНП	1	1	10	10
ТЭ (ЭСС)	1	1	8	8
ТЭ (ЭСС)	3	1	8	8
ИТОГО:		3		26

Общее количество учебных групп ЭНП и ТЭ (ЭСС) - 3 группы

Общая численность занимающихся на отделении: фигурное катание на коньках в группах ЭНП и ТЭ (ЭСС) – 26 человек.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

№п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1.	Общая физическая подготовка % (ОФП часов)	25-33	25-33	17-23	10-14
2	Специальная физическая подготовка%	16-20	18-22	17-23	17-23
3	Техническая подготовка% (ледовая)	44-56	42-54	46-58	49-62
4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка %	1-3	1-3	2-4	3-5

5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика %	1-2	1-2	4-6	7-9
---	---	-----	-----	-----	-----

Программы тренировочной работы предусматривают увеличение % на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

9

Отделение: фигурное катание на коньках

Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ)

Требования по зачислению в спортивные группы

В группы СОЭ зачисляются мальчики и девочки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра). Допустимый возраст для зачисления – 4 года. План тренировочных занятий составляется из расчета 42 недели тренировочных занятий в условиях учреждения.

На этапе СОЭ осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение начальными основами техники фигурного катания.

Период обучения – весь период.

Возраст занимающихся 4-18 лет.

По достижению занимающегося 6-летнего возраста проводятся тестирования.

При отсутствии медицинских противопоказаний и наличии положительного результата тестирования, занимающийся переводится на этап начальной подготовки.

Цели и задачи СОЭ:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- овладение кругом двигательных умений и навыков (техника естественных движений: бег, прыжки и т.д.);
- обучение основам техники владения фигурным катанием;
- развитие физических качеств с акцентом на быстроту и ловкость;
- изучение элементарных теоретических сведений о технике фигурного катания на коньках;
- формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту;
- привитие навыков личной гигиены;
- выявление предрасположенности к занятиям фигурным катанием на коньках.

Режим тренировочной работы и требования по видам подготовленности на СОЭ
(ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки)

Этап подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>	Весь период	4-18 лет	6	Массовый спорт. Выполнение нормативов по ОФП

Количественный состав СОЭ

Этап подготовки	Норма наполняемости групп	Максимальный количественный состав групп
<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>	20 человек	20 человек

Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)

Этап подготовки	Общая	Специальная	Хореографическая	Техническая
-----------------	-------	-------------	------------------	-------------

	физическая	физическая	подготовка	
<i>Спортивно-оздоровительный этап</i> (СОЭ, 4-18 лет)	40-30	20	20	20-30

Общее количество групп СОЭ: 1 группа

Общая численность занимающихся на отделении: фигурное катание на коньках в СОЭ – 20 человек.

В АУ «Дворец спорта» города Радужный: на 2020-2021 тренировочный год общее количество учебных групп: 14, общая численность занимающихся: 221 человек.

Заместитель директора по спортивной и методической работе

М.А. Петрусенко