УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ ДО «СШОР «Тодес» г. Челябинска
_____ Глазкова В.В.
«__»_____2025г.

ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска
на 2026 учебный год

План учебно-тренировочной работы МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска рассчитан для подготовки обучающихся в группах начальной подготовки на 3 года, для учебно-тренировочных групп (групп спортивной специализации) на 5 лет, групп совершенствования спортивного мастерства на 3 года и групп высшего спортивного мастерства без ограничений.

Наполняемость групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливаются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, учитывая требования федеральных стандартов спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки, требования по подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска

Этапы спортивной подготовки		Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Объем Учебно-тренировочной работы: часов в неделю	Наполняемость групп (человек)		Требования по физической и спортивной подготовке к концу спортивного сезона
					мин.	макс.	
До года	Этап начальной подготовки	**1**	6 лет и более	6	10	30	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Без разряда
Свыше года	Этап начальной подготовки	**2**		12	3	30	Выполнение нормативов ОФП, СФП Норма «Юный фигурист»
	Этап начальной подготовки	**3**		14	3	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП Норма «Юный фигурист»
До трех лет	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**1**	8 лет и более	14	2	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП 2–3 юношеский разряд
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**2**			2	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП 2 – 3 юношеский разряд
Свыше трех лет	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**3**			2	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП 1 -2 юношеский разряд, 2 спортивный разряд

	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**4**		20	3	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП 1 юношеский – 2 спортивный разряд
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**5**			3	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП 1 спортивный разряд – КМС
	Этап совершенствования спортивного мастерства	**1**	13 и более	24	1	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП КМС - подтверждение
	Этап совершенствования спортивного мастерства	**2**			1	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП КМС - подтверждение
	Этап совершенствования спортивного мастерства	**3**					Выполнение нормативов ОФП, СФП КМС - подтверждение, участие в соревнованиях по программе МС
	Этап высшего спортивного мастерства	**Без ограничений**	14 и более	28	1	2	Участие в соревнованиях по программе МС и выполнение нормативов ОФП, СФП МС

Распределение времени на основные разделы по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов начальной подготовки (группы начальной подготовки 1-3 годов), объёмы общей и специальной физической подготовки составляют 35 - 50 % от общей нагрузки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) возрастает объем технической подготовки: на льду. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают до 40 % за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 25-20 до 15-10 %.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков. Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий, включая 6 недель восстановительных мероприятий и 2 недели самостоятельной подготовки.

План часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий
МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска

№	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	2	3	До трех лет	Свыше трех лет	Без ограничений	Без ограничений
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	73	140	157	93	105	112	133
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	43	93	99	113	186	166	135
3	Техническая подготовка (ТП)	91	180	232	281	405	613	804
4	Хореографическая подготовка	48	93	106	107	147	85	83
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:** - теоретическая подготовка	3	6	7	7	11	25	25
6	**Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика:** -участие в спортивных соревнованиях	3	6	7	7	14	30	30
	- инструкторская и судейская практика	-	6	7	7	9	20	20
7	Контрольные испытания	3	4	4	4	6	8	8
8	Восстановительные мероприятия	36	72	81	81	117	141	162
9	Самостоятельная подготовка	12	24	28	28	40	48	56
10	Общее количество часов	312	624	728	728	1040	1248	1456

Основными формами осуществления спортивной подготовки в МБУ ДО «СШОР «Тодес» г. Челябинска являются: учебно-тренировочные занятия с группой; индивидуальные учебно-тренировочные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной

физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной физической подготовки (без снижения объемов общей) и увеличение объемов технической подготовки.

В переходный период (6 недель – июнь, июль) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях или на учебно-тренировочных сборах значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья обучающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

Планирование работы в учебно-тренировочных группах до трех лет предусматривает объем подготовки 700 часов в год.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовки. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце спортивного сезона.

Планирование работы с учебно-тренировочными группами свыше трех лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. В данных группах обучающиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 20 часов. Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный;
- основной (соревновательный);
- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

Задачи **подготовительного периода**:

Основная задача **начального этапа подготовительного периода** - совершенствование физических качеств - быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, прыгучести, выносливости; решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

На **предсоревновательном этапе** подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, развитие морально-волевых качеств.

Задачами **соревновательного**, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

Задачами **переходного периода** являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. Занятия в этот период должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Недопустимы однотипные, монотонные нагрузки. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением спортивной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для групп МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска

План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки на 52 недели для этапа начальной подготовки первого года

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												всего часов за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	5	7	7	7	-	7	7	8	7	7	7	**73**
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	4	5	4	3	-	3	4	4	5	4	5	**43**
Техническая подготовка (ТП)	7	8	9	9	7	-	7	9	9	9	8	9	**91**
Хореографическая подготовка	4	5	5	4	4	-	3	4	5	5	4	5	**48**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	**3**
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	**3**
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
Тестирование и контроль	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	**3**
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	27	9	-	-	-	-	-	**36**
Самостоятельная подготовка	9	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	**12**
Итого	**27**	**22**	**27**	**27**	**24**	**27**	**29**	**24**	**27**	**27**	**24**	**27**	**312**

План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки на 52 недели для этапа начальной подготовки второго года

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												всего часов за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	11	14	13	13	-	9	14	15	14	13	14	**140**
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	8	9	9	7	-	7	9	10	9	9	10	**93**
Техническая подготовка (ТП)	13	17	17	18	15	-	13	18	18	18	16	17	**180**
Хореографическая подготовка	7	9	9	9	8	-	7	8	9	9	9	9	**93**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	-	**6**
Участие в спортивных соревнованиях		1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	2	**6**
Инструкторская и судейская практика		1	2	-	-	-	-	-	-	1	1	1	**6**
Тестирование и контроль	-	-	-	4		-	-	-	-	-	-	-	**4**
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	53	19	-	-	-	-	-	**72**
Самостоятельная подготовка	17	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	**24**
Итого	**53**	**48**	**53**	**53**	**50**	**53**	**55**	**50**	**53**	**53**	**50**	**53**	**624**

План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки на 52 недели для этапа начальной подготовки третьего года

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												всего часов за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	15	15	15	13	-	11	15	16	16	15	15	**157**
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	9	10	10	8	-	8	9	10	9	10	10	**99**
Техническая подготовка (ТП)	17	19	23	22	19	-	18	23	25	24	20	22	**232**
Хореографическая подготовка	8	10	10	10	10	-	8	10	10	10	10	10	**106**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	1	**7**
Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	2	**7**
Инструкторская и судейская практика		1	2	-	-	-	-	-	-	1	1	2	**7**
Тестирование и контроль	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	**4**
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	62	19	-	-	-	-	-	**81**
Самостоятельная подготовка	20	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	**28**
Итого	**62**	**56**	**62**	**62**	**58**	**62**	**64**	**58**	**62**	**62**	**58**	**62**	**728**

План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки на 52 недели для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												всего часов за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	8	9	9	8	-	8	9	10	9	8	8	**93**
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	10	11	10	9	-	9	11	12	12	11	11	**113**
Техническая подготовка (ТП)	21	25	28	28	23	-	21	27	28	27	26	27	**281**
Хореографическая подготовка	7	10	10	10	10	-	7	10	11	11	10	11	**107**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	1	**7**
Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	2	**7**
Инструкторская и судейская практика		1	2	-	-	-	-	-	-	1	1	2	**7**
Тестирование и контроль	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	**4**
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	62	19	-	-	-	-	-	**81**
Самостоятельная подготовка	20	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	**28**
Итого	**62**	**56**	**62**	**62**	**58**	**62**	**64**	**58**	**62**	**62**	**58**	**62**	**728**

План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки на 52 недели для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												всего часов за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	10	12	10	8	-	5	12	12	10	10	10	**105**
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	18	19	18	15	-	11	19	19	19	18	19	**186**
Техническая подготовка (ТП)	30	37	39	38	36		30	39	40	39	38	39	**405**
Хореографическая подготовка	8	14	15	15	12	-	7	15	16	15	15	15	**147**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	**11**
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	-	-	-	-	-	2	2	2	**14**
Инструкторская и судейская практика	2	1	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	**9**
Тестирование и контроль	-	-	-	4	2	-	-	-	-	-	-	-	**6**
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	88	29	-	-	-	-	-	**117**
Самостоятельная подготовка	28	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	**40**
Итого	**88**	**83**	**88**	**88**	**86**	**88**	**83**	**86**	**88**	**88**	**86**	**88**	**1040**

План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки на 52 недели для этапа совершенствования спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												всего часов за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	10	12	10	9	-	7	12	12	11	11	12	**112**
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	17	16	16	14	-	9	17	19	18	16	17	**166**
Техническая подготовка (ТП)	44	56	59	59	48	-	50	60	60	59	59	59	**613**
Хореографическая подготовка	5	8	9	8	8	-	5	9	9	9	7	8	**85**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	2	-	-	-	2	3	3	3	3	**25**
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	3	-	-	-	-	3	4	4	**30**
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2	**20**
Тестирование и контроль	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-	-	**8**
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	105	36	-	-	-	-	-	**141**
Самостоятельная подготовка	34	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-	**48**
Итого	**105**	**100**	**105**	**105**	**102**	**105**	**107**	**102**	**105**	**105**	**102**	**105**	**1248**

План-график распределения учебно-тренировочной нагрузки на 52 недели для этапа высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы												всего часов за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	13	13	12	9	-	9	15	15	14	13	13	**133**

Специальная физическая подготовка (СФП)	7	13	14	13	9	-	9	15	15	14	13	13	**135**
Техническая подготовка (ТП)	55	76	77	76	69	-	61	78	78	78	77	79	**804**
Хореографическая подготовка	5	7	9	8	8	-	5	8	9	8	8	8	**83**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	2	-	-	-	2	3	3	3	3	**25**
Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	5	3	-	-	-	-	3	4	4	**30**
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2	**20**
Тестирование и контроль	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-	-	**8**
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	122	40	-	-	-	-	-	**162**
Самостоятельная подготовка	40	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	**56**
Итого	**122**	**118**	**122**	**122**	**120**	**122**	**124**	**120**	**122**	**122**	**120**	**122**	**1456**

***Годовое количество часов может быть уменьшено на количество часов (рабочих дней), выпадающих на праздничные дни, согласно производственного календаря.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 23.10.2020 № 1144н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается в зависимости от периодов и задач подготовки. С целью проверки степени и уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска и перевода на следующий этап подготовки, проводятся контрольные нормативы (испытания).

Организация контрольных нормативов (испытаний), является обязательной и проводится в порядке и в форме, которые установлены **Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска.**

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе. План учебно-тренировочной работы соответствует утвержденной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МБУ ДО «СШОР «Тодес» г. Челябинска.