

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ОХРАНЕ ТРУДА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО
ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Мурманск
2024 год

Содержание

1	Пояснительная записка	4
2.	I. Общие положения	5
3.	II. Характеристика Программы	5
4.	III. Система контроля	9
5.	IV. Рабочая программа	11
5.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	11
6.	V. Условия реализации Программы	13
7.	Информационно-методические условия реализации Программы	14
8.	Приложение № 1	17

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках (далее Программа) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12. 2007 № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления 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»;
- Устава МАУ ДО СШ № 6.

В Программе определены объемы и сроки реализации Программы, виды и формы учебно-тренировочных занятий, годовой учебно-тренировочный план, воспитательной работы.

Также, в Программе указаны материально-технические и кадровые условия реализации программы, информационная и методическая составляющая учебно-тренировочного процесса.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом для организации учебно-тренировочного процесса.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта фигурное катание на коньках направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников.

Учебный материал Программы рассчитан на два года обучения.

I.Общие положения

Цель Программы – формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний по истории развития фигурного катания как вида спорта;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области фигурного катания на коньках;
- удовлетворение потребностей детей в двигательной активности;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- обучение правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;
- формирование базовых знаний о влиянии занятий спортом на гармоничное развитие личности человека;
- воспитание положительных качеств личности, навыков коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- воспитание уважения к сверстникам и старшим, коммуникабельности, чувства коллективизма;
- формирование гражданско-патриотических качеств личности;
- воспитание навыков безопасного поведения во время занятий фигурным катанием;
- воспитание чувства ответственности, волевых качеств обучающихся;
- развитие мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

II. Характеристика Программы

Фигурное катание -это конькобежный вид спорта, относящийся к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления, скольжения и выполнении дополнительных элементов (вращений, прыжков, комбинаций шагов, поддержек) под музыку.

Современно направление развития фигурного катания на коньках характеризуется ярко выраженной тенденцией к гармонии основных компонентов катания, сбалансированности содержания программы.

В настоящее время выделяют четыре дисциплины фигурного катания на коньках - мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание и танцы на льду.

Таблица 1.

Сроки реализации Программы и возрастные границы лиц, проходящих обучение

Наименование программы	Срок реализации программы	Возраст обучающихся	Минимальная наполняемость группы человек*	Максимальная наполняемость группы
------------------------	---------------------------	---------------------	---	-----------------------------------

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Фигурное катание на коньках»	2 года	От 4-ых лет	10	20
--	--------	-------------	----	----

Для обучения по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках принимаются дети, достигшие 4-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям фигурным катанием на коньках.

Реализации Программы осуществляется путем проведения учебно-тренировочных занятий.

В спортивной школе применяются следующие формы обучения по Программе:

-очная;

-очная с применением дистанционных технологий (дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность)).

Учебно-тренировочные занятия

Основные формы учебно-тренировочных занятий:

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- практические занятия;

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать 25 минут.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические занятия, занятия по индивидуальным учебным планам.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Каждая из этих частей имеет свои особые задачи и содержание, на них отводится определённое время.

Годовой учебно- тренировочный план

К условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом объема и соотношения видов учебно-тренировочной деятельности дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта фигурное катание на коньках (Таблица 3);

Таблица 3.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Годы обучения
1.	Общая физическая подготовка (%)	25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	30
3.	Техническая подготовка (%)	30
4.	Тактическая, теоретич., психологическая подготовка (%)	5
5.	Хореографическая подготовка (%)	10

Начало учебного года – 01 сентября, окончание – 31 августа.

Продолжительность учебного года – 52 недели.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом подготовки.

Воспитательная работа

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий.

Воспитательные средства, используемые в работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе учебно-тренировочных занятий. Самовоспитание обучающегося формирует личность обучающегося. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Волевые качества обучающегося формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание, оно реализуется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.).

Немаловажное значение в организации воспитательной работы в спортивной школе имеет работа с родителями (законными представителями), она реализуется посредством организации встреч, бесед с родителями, организации и проведения родительских собраний, участия родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

III. Система контроля

За время обучения по Программе у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепится опорно-двигательный аппарат. В результате учебно-тренировочной деятельности у обучающихся произойдет развитие таких физических качеств как быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость, также обучение по программе оказывает положительное влияние на развитие когнитивных качеств, совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, память, воображение и скорость мышления.

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

обучающиеся должны знать:

- историю возникновения и развития фигурного катания как вида спорта;
- правила техники безопасности во время занятий спортом в целом и фигурным катанием на коньках в частности;
- основы формирования здорового образа жизни;
- нормы личной гигиены во время занятий спортом;
- правила поведения во время подвижных игр, эстафет;
- основы общей и специальной физической подготовки во время занятий фигурным катанием на коньках;

обучающиеся должны уметь:

- выполнять базовые технические элементы фигурного катания на коньках;
- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортом и фигурным катанием на коньках.

В качестве основных критериев для перевода по годам обучения следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, освоение элементов технической подготовки, выполнение контрольных нормативов по общей физической, специальной физической подготовке.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки. Выделяют текущую, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Текущий контроль позволяет регулярно оценивать выполнение дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта.

Для оценки результатов освоения Программы обучающиеся проходят промежуточную аттестацию в форме контрольных нормативов: нормативы общей физической, специальной физической подготовки. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Итоговая аттестация позволяет определить соответствие уровня подготовки требованиям Программы.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в спортивной школе.

Средствами контроля являются контрольно-тестовые упражнения по общефизической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке. Контрольно-тестовые упражнения разрабатываются с учетом возраста и половой принадлежности обучающихся.

Таблица 4.

Нормативы для проведения итоговой аттестации обучающихся

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			10,3	10,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			65	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			30	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	Не менее	
			50	40
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			27	24

IV. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

1 год обучения по Программе

1. Общая физическая подготовка

Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения: упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обучение выполнению комплекса спортивных упражнений в заданном темпе, четкому выполнению команды.

Упражнения для развития физических качеств:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, с двух на две, одну и т.д.;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по линии, скамейке);

2.Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы упражнений для развития взрывной силы;
- комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей;
- комплексы упражнений для развития гибкости

3.Специальная техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На этапе НП необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений

(без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточки, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций до, во время и после тренировочных занятий.

Темы: История возникновения фигурного катания как вида спорта. История развития фигурного катания в России и за рубежом. Выдающиеся зарубежные и отечественные спортсмены. Основные термины и понятие в фигурном катании.

Особенности вида спорта. Формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия фигурным катанием на коньках как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Понятие о травмах и их предупреждение. Гигиенические знания и навыки.

5. Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолога – педагогических мероприятий, соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Комфортные или дискомфортные тренировки применяются для управления психическим состоянием обучающегося. Цель таких тренировок вызывать у обучающегося либо чувство удовлетворения, легкости, снижать уровень психической напряженности, либо, наоборот, вызывать чувство неудовлетворенности достигнутым, стимулировать к дополнительным усилиям, повышать уровень активности и эмоционального возбуждения.

Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений также являются средством формирования оптимального психического состояния обучающегося.

V. Условия реализации Программы

Спортивная школа обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса, порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, выполнение материально-технических и кадровых условий реализации Программы, а также требований к кадровому обеспечению.

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала
- наличие раздевалок, душевых;

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным Единым квалификационным Справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Спортивная школа укомплектована педагогическим, руководящими и иными работниками в соответствии со штатным расписанием, что позволяет обеспечить реализацию дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта фигурное катание на коньках и повысить качество учебно-тренировочного процесса.

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавательского состава обеспечивается посредством профессионального развития, обучения по дополнительным образовательным программам, программам переподготовки, посещения тренингов, семинаров для развития профессиональных компетенций, конференций, консультаций и мастер-классов в ходе, которых происходит обмен опытом и профессиональное взаимодействие.

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы:

1. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. - Челябинск, 1989 г.
2. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. Письмо. – М.: ВНИИФЕ, 1969 г.
3. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2010 г.
4. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами». В книге «Система подготовки спортивного резерва». - М., 1994г.
5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры). - М., ФИС, 1990 г.
6. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. - Минск, 1986 г.
7. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». - М.: ФиС., 1991 г.
8. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании.- М.: ФИС, 1976 г.
9. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.
10. Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. - М., 1983 г.
11. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.

Интернет-ресурсы:

1. Академия спортивных исследований: <http://sportiss.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
3. Благотворительный фонд Елены и Геннадия Тимченко: <http://timchenkofoundation.org/>
4. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org/>
5. Информационно-правовой портал Гарант: www.garant.ru
6. КонсультантПлюс: www.consultant.ru
7. Комитет по физической культуре и спорту администрации города Мурманска: <http://gorsport51.ru>
8. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

9. Министерство спорта и молодежной политики Мурманской области:
<https://sport.gov-murman.ru>

10. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>

11. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru/>

12. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/>

13. Федерация фигурного катания на коньках России: <https://fsrussia.ru/>

14. Министерство образования и науки Мурманской области:
<https://minobr.gov-murman.ru/>

15. ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»:
<https://fcpsr.ru/>

16. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон 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»;

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. Федеральный закон от 4.12. 2007 № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Закон Мурманской области от 27.12.2010 № 1297-01-ЗМО «О физической культуре и спорту в Мурманской области» (с изменениями и дополнениями);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Постановление 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»;

11. Правила вида спорта «Фигурное катание на коньках», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.09.2022 № 730;

12. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255;

13. Единый квалификационный Справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916

Приложение 1.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем учебно-тренировочной нагрузки
		Недельная нагрузка в часах
		2
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
1	Общая физическая подготовка	24
2	Специальная физическая подготовка	26
3	Техническая подготовка	20
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24
5	Хореографическая подготовка	10
6	Общее количество часов в год	104