

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа № 2
города Асино Томской области

Принято:
На педагогическом совете
протокол № 1
от «03» сентября 2025г.



Утверждаю
Директор МАОУ ДО СШ № 2
Айдашев Ш.О.
приказ № 131/3 от «03» сентября 2025г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
работы МАОУ ДО СШ № 2 города Асино Томской области
на 2025-2026 учебный год
Отделение – фигурное катание

Пояснительная записка к учебному плану на 2025-2026 учебный год

Учебный план на 2025-2026 учебный год составлен на основании:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Устава МАОУ ДО СШ №2 г. Асино Томской области.

Целью деятельности спортивной школы № 2 является укрепление и оздоровление детей для разностороннего физического развития, через обучение фигурному катанию на коньках.

Главная задача обучения фигурному катанию на коньках в спортивной школе — способствовать укреплению здоровья обучающихся, повышению их работоспособности, силы и выносливости, приобретению жизненно важного навыка.

Продолжительность учебного года

1. Учреждение реализует дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу по виду спорта «фигурное катание на коньках» в течение всего календарного года.
2. Срок реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы – 1 год.
3. Учебный год рассчитан на 52 недели – с 01 сентября 2025 года до 31 августа 2026 года.
Недельная нагрузка составляет 6 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 2 академических часа (312 часов в год);
4. Во время каникул в образовательных организациях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, установленным программами дополнительного образования.
Допускается изменение расписания.
5. Продолжительность учебной недели – 6 дней, с понедельника по субботу.
6. В выходные дни Учреждение работает в соответствии с утвержденным расписанием занятий и планом спортивно – массовых мероприятий.

1. *Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта фигурное катание на коньках рассчитана на один этап, с продолжительностью — один год обучения.*

Режим учебно – тренировочной работы

№ п/п	Группа	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во обучающихся	Тренер - преподаватель
Спортивно – оздоровительный этап подготовки					
1	СОГ № 1	6	312	15	Завьялкина Жанетта Сергеевна
2	СОГ № 2	6	312	15	
3	СОГ № 3	6	312	15	
4	СОГ № 4	6	312	15	Вишневская Алевтина Борисовна
5	СОГ № 5	6	312	15	
6	СОГ № 6	6	312	15	
ИТОГО		36		90	

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка	110
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Хореографическая подготовка	50
5.	Техническая подготовка	90
6.	Контрольно-переводные испытания (кол-во)	2
7.	Восстановительные мероприятия	+
8.	Контрольные соревнования	2
9.	Медицинское обследование (количество в год)	1
	Общее количество часов	312

Теоретический план подготовки

№ п/п	Тема	месяц											кол-во часов в год		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август	
1	Физическая культура и спорт в России.			1											1
2	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.				1										1
3	Сведения о строении и функциях организма человека.					1									1
4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	1							1						2
5	Правила поведения во дворце спорта.						1								1
6	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.		1							1					2
7	Терминология фигурного катания на коньках.							1			1				2
8	Единая всероссийская спортивная классификация.						1						1		2
ИТОГО														12	

Примерный годовой график расчёта учебных часов

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	110
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	50
Техническая подготовка (ледовая)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	90
Контрольные нормативы		1								1			
Контрольные соревнования						1			1				
Медицинское обследование	1												
Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	22	26	312

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	70 см 110 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 и менее раз за 20 сек. 12 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег на 30 м с высокого старта	1	Свыше 9 сек. До 9 сек.	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Зачет Незачет
5	«Цапля»	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет
6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик Низкий мостик	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 5 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	Шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла

Оценочная таблица результатов ледовой подготовки

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
За 1 полугодие			
1	Основной шаг «Елочка»	1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону	Зачет/незачет
2	«Спутник»	1 попытка, в любую сторону, уверенность	Зачет/незачет
3	«Фонарик»	Вперед с разбега в 3 шага	Зачет/незачет
4	«Цапелка»	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята	Зачет/незачет
5	«Козлик»	Подскоки с любой ноги	Зачет/незачет
За год			
1	Основной шаг	Равномерное скольжение	Зачет/незачет
2	«Спутник»	Исполнение с обеих ног	Зачет/незачет
3	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/незачет
4	Скольжение с поворотом на 180°	Прыжок с 2-х ног на 2-е ноги	Зачет/незачет
5	«Цапелка»	Нога согнута и поднята на 90°, опорная нога прямая, корпус ровный	Зачет/незачет
6	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка.	Зачет/незачет
7	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация	Зачет/незачет
8	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м	Зачет/незачет

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114532

Владелец Айдашев Шамиль Оскарович

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026