

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **2** | 8 - 9 | 12 | 5 | 14 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  2 – 3 юношеский разряд |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **3** | 9 - 10 | 18 | 2 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  1 -2 юношеский разряд,  2 спортивный разряд |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **4** | 9 - 12 | 18 | 2 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  1 юношеский – 1 спортивный разряд |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **5** | 9 - 17 | 18 | 2 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  1 спортивный разряд – КМС |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **1** | более 10 | 24 | 1 | 10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  КМС - подтверждение |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **2** | более 10 | 24 | 1 | 10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  КМС - подтверждение |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **3** | более 10 | 24 | 1 | 10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  КМС - подтверждение, выполнение МС |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Без ограничений** | более 12 | 32 | 1 | 8 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  Подтверждение МС,  выполнение МСМК |

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

**(синхронное катание на коньках)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  спортивной подготовки | Продолжительность этапов  (в годах) | Минимальный возраст  для зачисления  в группы (лет) | Объем  тренировочной работы: часов  в неделю | Наполняемость групп (человек) | | Требования по физической и спортивной подготовке  к концу спортивного сезона |
| мин. | макс. |
| Этап начальной подготовки | **1** | 5 – 6 | 6 | 10 | 25 | Выполнение нормативов ОФП, СФП.  Без разряда |
| Этап начальной подготовки | **2** | 5 - 8 | 8 | 10 | 20 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  Норма  «Юный фигурист» |
| Этап начальной подготовки | **3** | 6 – 9 | 8 | 8 | 20 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  Норма  «Юный фигурист» |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **1** | 6 – 11 | 12 | 5 | 14 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  3 юношеский разряд |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **2** | 8 - 11 | 12 | 5 | 14 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  2 – 3 юношеский разряд |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **3** | 9 - 12 | 18 | 2 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  1 -2 юношеский разряд,  2 спортивный разряд |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **4** | 9 - 13 | 18 | 2 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  1 юношеский – 1 спортивный разряд |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **5** | 13 - 17 | 18 | 2 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  1 спортивный разряд – КМС |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **1** | более 12 | 24 | 1 | 10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  КМС - выполнение |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **2** | более 12 | 24 | 1 | 10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  КМС - подтверждение |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **3** | более 12 | 24 | 1 | 10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  КМС - подтверждение, выполнение МС |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Без ограничений** | более 14 | 32 | 1 | 8 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  Подтверждение 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 40 - 50 % от общей нагрузки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. 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 49 - 62 % за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 25 до 14 %, а специальной от 22 до 17 %.

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 4 недели восстановительных мероприятий.

# План часов на 52 недели тренировочных занятий

# МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Этап начальной**  **подготовки** | | **Тренировочный**  **этап**  **(этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
|  |  | **1** | **2-3** | **1-2** | **3-5** | **1-3** | **Без ограничений** |
| 1. | Теория и методика физической культуры и спорта | 2 | 10 | 15 | 22 | 28 | 28 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 71 | 62 | 72 | 80 | 93 | 135 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 54 | 47 | 72 | 99 | 105 | 135 |
| 4. | Избранный вид спорта:  4.1. Специальная  техническая  подготовка (СТП) | 158 | 164 | 308 | 529 | 766 | 1048 |
| 4.2.Контрольные соревнования | 2 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 |
| 5. | Хореографическая подготовка | - | 92 | 92 | 100 | 120 | 150 |
| 6. | Контрольно-переводные экзамены | 1 | 4 | 5 | 6 | 10 | 10 |
| 7. | Самостоятельная работа:  7.1.Инструкторская и судейская практика | **-** | - | 7 | 18 | 20 | 20 |
|  | 7.2.Восстановительные мероприятия | 24 | 32 | 48 | 72 | 96 | 128 |
| 8. | Общее количество часов | 312 | 416 | 624 | 936 | 1248 | 1664 |

Основными формами осуществления спортивной подготовки в МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска являются: тренировочные занятия с группой; индивидуальные 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, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера, тестирование и контроль.

Работа в МБУ СШОР «Тодес» г. Челябинска требует обязательного привлечения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера привлечение второго тренера при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду, с оплатой труда 50%, предусмотренной для основного тренера.

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 (4 недели – июнь) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся 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 тренировочных группах до двух лет предусматривает объем подготовки до 624 часов в год**.**

Важным разделом подготовки юных спортсменов в 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 тренировочными группами свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. В данных группах занимающиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 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 тренировочной нагрузки

**для групп МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

# План-график распределения тренировочной нагрузки

# на 52 недели для этапа начальной подготовки 1 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов**  **за год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 1 | - | - | 1 | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | 7 | 7 | **77** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | - | 5 | 6 | **60** |
| Избранный вид спорта:  1. Специальная  техническая  подготовка (СТП)  2.Контрольные соревнования | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 14 | 14 | 14 | 12 | - | 12 | 12 | **146** |
| - | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 2 | **-** | **-** | **-** | **2** |
| Хореографическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольно-переводные экзамены | - | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 1 | **-** | **-** | **-** | **1** |
| Самостоятельная работа:  1.Инструкторская и судейская практика  2.Восстановительные мероприятия | - | - | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | 24 | - | - | **24** |
| **Итого** | **27** | **27** | **27** | **28** | **24** | **26** | **26** | **27** | **27** | **24** | **24** | **25** | **312** |

# План-график распределения тренировочной нагрузки

# на 52 недели для этапа начальной подготовки 2 - 3 годов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов за**  **год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2 | 1 | 2 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | **10** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | - | 5 | 6 | **63** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 6 | **56** |
| Избранный вид спорта:  1. Специальная  техническая  подготовка (СТП)  2.Контрольные соревнования | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | - | 14 | 14 | **154** |
| - | - | 2 | - | - | 1 | - | 2 |  | - | - | - | **5** |
| Хореографическая подготовка | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | - | 8 | 8 | **92** |
| Контрольно-переводные экзамены | 2 | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 2 | **-** | **-** | **-** | **4** |
| Самостоятельная работа:  1.Инструкторская и судейская практика  2.Восстановительные мероприятия | - | - | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | 32 | - | - | **32** |
| **Итого** | **36** | **35** | **38** | **35** | **33** | **34** | **34** | **37** | **35** | **32** | **32** | **35** | **416** |

# План-график распределения тренировочной нагрузки

**на 52 недели для тренировочного этапа**

**(этапа спортивной специализации) 1 - 2 годов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов за**  **год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | 1 | **15** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | \_ | 7 | 7 | **72** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | \_ | 7 | 7 | **72** |
| Избранный вид спорта:  1. Специальная  техническая  подготовка (СТП)  2.Контрольные соревнования | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | \_ | 28 | 28 | **308** |
| \_ | \_ | 2 | \_ | 1 | \_ | \_ | 1 | 1 | **\_** | **\_** | **\_** | **5** |
| Хореографическая подготовка | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | - | 8 | 8 | **92** |
| Контрольно-переводные экзамены | 2 | \_ | \_ | 1 | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | 1 | 1 | **5** |
| Самостоятельная работа:  1.Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | \_ | **\_** | 1 | 2 | \_ | 1 | 1 | **\_** | **\_** | **\_** | **7** |
| 2.Восстановительные мероприятия | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | 48 | **\_** | \_ | **48** |
| **Итого** | **56** | **53** | **54** | **54** | **50** | **50** | **51** | **52** | **53** | **48** | **51** | **52** | **624** |

# План-график распределения тренировочной нагрузки

**на 52 недели для тренировочного этапа**

**(этапа спортивной специализации) 3 - 5 годов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов за**  **год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | - | - | 1 | **15** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | - | 11 | 13 | **138** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | - | 11 | 13 | **138** |
| Избранный вид спорта:  1. Специальная  техническая  подготовка (СТП)  2.Контрольные соревнования | 41 | 42 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | - | 41 | 41 | **452** |
| - | - | 2 | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | **5** |
| Хореографическая подготовка | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | - | 9 | 10 | **104** |
| Контрольно-переводные экзамены | 2 | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | - | - | - | **5** |
| Самостоятельная работа:  1.Инструкторская и судейская практика  2.Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | **7** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | 72 | - | - | **72** |
| **Итого** | **81** | **81** | **82** | **81** | **75** | **76** | **80** | **81** | **77** | **72** | **72** | **78** | **936** |

# План-график распределения тренировочной нагрузки

**на 52 недели для этапа совершенствования спортивного мастерства**

**1 – 3 годов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов за**  **год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | - | 2 | 2 | **28** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | - | 9 | 9 | **99** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | - | 9 | 9 | **99** |
| Избранный вид спорта:  1. Специальная  техническая  подготовка (СТП)  2.Контрольные соревнования | 70 | 70 | 70 | 70 | 69 | 69 | 69 | 70 | 69 | - | 70 | 70 | **766** |
| - | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | **10** |
| Хореографическая подготовка | 9 | 10 | 11 | 10 | 12 | 12 | 11 | 11 | 10 | - | 10 | 14 | **120** |
| Контрольно-переводные экзамены | 2 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 3 | - | 1 | 2 | **10** |
| Самостоятельная работа:  1.Инструкторская и судейская практика  2.Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | **20** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | 96 | - | - | **96** |
| **Итого** | **105** | **106** | **105** | **105** | **105** | **103** | **104** | **105** | **105** | **96** | **101** | **108** | **1248** |

# План-график распределения тренировочной нагрузки

**на 52 недели для этапа высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов за**  **год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | - | 2 | 2 | **28** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | - | 13 | 12 | **135** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | - | 13 | 12 | **135** |
| Избранный вид спорта:  1. Специальная  техническая  подготовка (СТП)  2.Контрольные соревнования | 95 | 95 | 96 | 96 | 95 | 95 | 95 | 96 | 95 | - | 95 | 95 | **1048** |
| - | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | **10** |
| Хореографическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | - | 7 | 14 | **150** |
| Контрольно-переводные экзамены | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | 2 | **10** |
| Самостоятельная работа:  1.Инструкторская и судейская практика  2.Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | **20** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | 128 | - | - | **128** |
| **Итого** | **142** | **144** | **143** | **142** | **139** | **137** | **140** | **141** | **139** | **128** | **130** | **139** | **1664** |

Инструкторская и судейская практика на этапах начальной подготовки не проводятся. Хореография проводится с групп начальной подготовки 2 года.

         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» № 134н от 1 марта 2016 года и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периодов и задач подготовки.

С целью проверки степени и уровня освоения программы спортивной подготовки МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска и перевода на следующий этап подготовки, проводится текущий контроль и промежуточная аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку, является обязательной и проводится в порядке и в форме, которые установлены **Положением о приемной аттестации, текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации несовершеннолетних (совершеннолетних) граждан, и Положением об итоговой аттестации выпускников МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.**

К аттестации допускаются лица, проходящие спортивную подготовку, не имеющие академической задолженности и в полном объёме выполнившие план тренировочной работы по программе спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.

Лица, проходящие спортивную подготовку, получившие на аттестации неудовлетворительные результаты, на следующий этап подготовки не переводятся. Но решением тренерского совета могут продолжить подготовку повторно на данном этапе подготовки не более одного раза.

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие требования повторно, отчисляются из МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.

Лица, проходящие спортивную подготовку, не прошедшие аттестацию по уважительной причине, вправе пройти аттестацию в сроки, определяемые приказом директора МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.

Спортсмены, не прошедшие (не явившиеся) на аттестацию, отчисляются из Учреждения, как не выполнившие обязанностей по добросовестному освоению программы спортивной подготовки и выполнению плана тренировочной работы.

Спортсмены, не прошедшие аттестацию или получившим на аттестации неудовлетворительные результаты, а также спортсмены, освоившие часть программы спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и (или) отчисленным из МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска, выдается классификационная книжка спортсмена и справка с результатами итоговой аттестации.

План тренировочной работы соответствует утвержденным программам спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках МБУ СШОР «Тодес» г. Челябинска.