

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

М.В. Петров

«30 августа» 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ «ЦЗВС»
С.С. Шевкунов
«30 августа» 2024 г.



**ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по дополнительной образовательной программе
по виду спорта хоккей
на 2024-2025 год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	УТ-1,2	УТ-3,4,5	
1.	Общая физическая подготовка	62	53	62	75	83
2.	Специальная физическая подготовка	13	19	62	91	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	22	100	133	166
4.	Техническая подготовка	86	84	100	100	94
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	34	44	106	150	208
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	25	42
7.	Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	65	90	194	258	322
8.	Количество часов в неделю	5	6	12	16	20
9.	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	4
10.	Наполняемость групп (человек) мин/макс	14-28		10-20		6-12
Общее количество часов в год		260	312	624	832	1040

Этапы подготовки	Количество групп	Количество занимающихся
НП-1	-	-
НП-2	2	36
НП-3	1	24
УТ-1	2	48
УТ-2	3	47
УТ-3	1	34
УТ-4	2	46
УТ-5	1	14
ССМ	1	19
ИТОГО:	13	268

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к плану спортивной подготовки
по дополнительной образовательной программе
вид спорта – хоккей

План спортивной подготовки рассмотрен, и утвержден на заседании педагогического совета отдела хоккея и конькобежного спорта № ___ от _____ 2024г. План составлен на период работы с 01.09.2024 по 31.08.2025.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в плане спортивной подготовки отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки обучающихся. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю, с расчетом на 52 недели с учетом деятельности в летний период (участие в летней оздоровительной компании, учебно-тренировочных сборах, по индивидуальным планам подготовки спортсменов, на период их активного отдыха, а также, самостоятельной работы).

Распределение времени в плане спортивной подготовки по этапам и годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 08.00 часов утра, и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.