

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

*М.В. Петров*  
М.В. Петров

«30» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СШ «ЦЗВС»

*С.С. Шевкунов*  
С.С. Шевкунов

«30» августа 2024г.



**ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по дополнительной образовательной программе  
по виду спорта конькобежный спорт (шорт-трек)  
на 2024-2025 год**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Общая физическая подготовка	143	141	128	218	208	197	241	233	208
Специальная физическая подготовка	54	94	94	135	140	151	233	233	364
Техническая подготовка	52	62	66	99	104	104	131	139	208
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	26	26	26	36	36	104
Участие в спортивных соревнованиях	3	6	9	16	16	16	29	29	62
Инструкторская и судейская практика	3	3	6	16	16	16	36	36	52
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	9	10	10	10	22	22	42
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	3	3	5	5	5	6	6	6
<b>Общее количество часов в год (52 недели)</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>

Этапы подготовки	Количество групп	Количество занимающихся
НП-1	1	11
НП-3	1	9
УТ-1	1	11
УТ-3	1	10
УТ-5	1	8
<b>ИТОГО:</b>	<b>5</b>	<b>49</b>

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к плану спортивной подготовки**  
**по дополнительной образовательной программе**  
**вид спорта – конькобежный спорт (шорт-трек)**

План спортивной подготовки рассмотрен, и утвержден на заседании педагогического совета отдела хоккей и конькобежного спорта (шорт-трек) № \_\_\_ 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.