

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

М.В. Петров

« » 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШОР «ЦЗВС»
С.С. Шевкунов
« » 2025г.



ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по дополнительной образовательной программе
по виду спорта конькобежный спорт (дисциплина – шорт-трек)
на 2025-2026 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	124
Специальная физическая подготовка	54	94	94	135	140	151	233	233	128
Хореографическая подготовка	3	6	9	16	16	16	29	29	187
Техническая подготовка	52	62	66	99	104	104	131	139	561
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	26	26	26	36	36	37
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	6	16	16	16	36	36	124
Инструкторская и судейская практика	143	141	128	218	208	197	241	233	62
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	54	94	94	135	140	151	233	233	25
Количество часов в неделю	5	6	6	10	10	10	14	14	20
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	3	3	4	4	4	5	5	6
Общее количество часов в год (52 недели)	260	312	312	520	520	520	728	728	1040

Этапы подготовки	Количество групп	Количество занимающихся
НП-2	1	11
НП-3	1	9
УТ-2	1	11
УТ-3	1	10
УТ-5	1	8
ИТОГО:	5	49

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

План спортивной подготовки рассмотрен, и утвержден на заседании педагогического совета отдела хоккея и конькобежного спорта № 1 от 29.08.2025 г. План составлен на период работы с 01.09.2025 по 31.08.2026.

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.

Учебно-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.