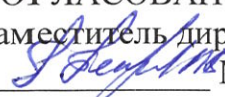


СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 М.В. Петров
« » 2025г.

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



ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по дополнительной образовательной программе
по виду спорта хоккей
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	62	53	53	62	62	75	75	75	83
Специальная физическая подготовка	13	19	19	62	62	91	91	91	125
Участие в спортивных соревнованиях	-	22	22	100	100	133	133	133	166
Техническая подготовка	86	84	84	100	100	100	100	100	94
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	44	44	106	106	150	150	150	208
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	25	25	25	42
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	65	90	90	194	194	258	258	258	322
Количество часов в неделю	5	6	6	12	12	16	16	16	20
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	3	3	5	5	6	6	6	6
Общее количество часов в год (52 недели)	260	312	312	624	624	832	832	832	1040

Этапы подготовки	Количество групп	Количество занимающихся
НП-1	1	22
НП-3	2	34
УТ-1	1	33
УТ-2	2	48
УТ-3	2	47
УТ-4	2	29
УТ-5	1	28
ИТОГО:	11	241

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 № 1 от 29.08.2025. 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.

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.