СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ М.В. Петров
«31» 08 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШОР «ЦЗВС»
_____ С.С. Шевкунов
«31» 08 2026г.

ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по дополнительной образовательной программе
по виду спорта конькобежный спорт (дисциплина – шорт-трек)
на 2026-2027 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 (ОФП)	130	144	144	196	196	196	248	248	217
Специальная физическая подготовка (СФП)	57	92	92	149	149	149	249	249	364
Участие в спортивных соревнованиях	4	6	6	16	16	16	23	23	54
Техническая подготовка	55	55	55	102	102	102	125	125	187
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	0	27	27	27	34	34	84
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	16	16	16	47	47	82
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	12	12	14	14	14	22	22	52
Количество часов в неделю	**5**	**6**	**6**	**10**	**10**	**10**	**14**	**14**	**20**
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	3	3	5	5	5	6	6	6
Общее количество часов в год (52 недели)	**260**	**312**	**312**	**520**	**520**	**520**	**728**	**728**	**1040**

Этапы подготовки	Количество групп	Количество занимающихся
НП-1	1	12
НП-2	1	14
НП-3	0	0
УТ-1	1	17

УТ-2	1	10
УТ-3	0	0
УТ-4	1	10
УТ-5	0	0
ССМ	0	0
ИТОГО:	**5**	**63**

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 31.08.2026 г. План составлен на период работы с 01.09.2026 по 31.08.2027.

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.