

УТВЕРЖДЕНО  
и.о. директора  
МАФСУ «СШОР  
«Металлург»  
Е.А. Аверченко

---

«\_\_»\_\_\_\_\_2018г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«МЕТАЛЛУРГ»**

**Программа предварительной и начальной подготовки  
по виду спорта «Хоккей»**

**Новокузнецкий городской округ  
2018г.**

**Пояснительная записка**

Учебный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объёмов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения.

При составлении учебного плана учитывались специфики хоккея, возрастные особенности, основополагающие положения теории и методики хоккея, сложившаяся практика, модельные характеристики подготовленности хоккеистов высшей квалификации – как ориентиров, указывающих направление подготовки.

В учебный план включены продолжительность и объёмы реализации программы в специализированных классах, которые созданы совместно с общеобразовательным учреждением, с целью обеспечения условия для рационального сочетания обучения с углубленным тренировочным процессом. Специализированные классы комплектуются из числа наиболее перспективных в спортивном отношении занимающихся, имеющих предварительную спортивную подготовку не менее одного года. Прием в специализированные классы осуществляется приемной комиссией

Учебный план рассчитан на 52 недели в год, из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель занятий в летнем спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, контролируемая тренером на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалам и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

При составлении учебного плана реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определённая динамика, в частности:

- с увеличением общего годового временного объёма изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения;
- из года в год повышается объём нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную);
- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок на общую физическую подготовку;
- осуществляется постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличивается объём тренировочных нагрузок;
- увеличивается объём игровых и соревновательных нагрузок;

В качестве результата реализации учебного плана фиксируется повышение уровня спортивного мастерства за счёт надёжности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряжённой соревновательной деятельности.

**Предлагаемые нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и требования по спортивной подготовке**

Этапы подготовки		Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Максимальное количество часов в год *	Требования по спортивной подготовке
Предварительная подготовка	ПП-1	1-й год	5 лет	4	208	Выполнение технических элементов
	ПП-2	2-ой год	6 лет	5	260	
Начальная подготовка	НП-1	1-й год	7 лет	6	312	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	НП-2	2-ой год	8 лет	9	468	
	НП-3	3-й год	9 лет	9-12**	468-624**	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Тренировочный (этап спортивной специализации)	Начальная специализация	1-й год	10 лет	12-15**	624-728**	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТТП
		2-ой год	11 лет	12-15**	728-832**	
	Углубленная специализация	3-й год	12 лет	18	832	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП
		4-й год	13 лет	18	936	
		5-й год	14 лет	20	1040	
Совершенствования спортивного мастерства	До года	15 лет (возможно с 14 лет)	24	1248	Выполнение нормативов по ОФП, ТТП, выполнение II, I спортивного разряда,	

					попадани е в команды ЮХЛ, юниорску ю сборную России
--	--	--	--	--	--

Примечания.

\* Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с тренировочного этапа 3 года обучения (углубленная специализация), может быть сокращен не более чем на 25%.

\*\* Максимальное количество часов в неделю для специализированных классов по хоккею. Режим учебного дня, расписание занятий и тренировочный процесс для специализированных классов устанавливаются администрацией образовательного учреждения и спортивной школы.

Для всех групп просмотр игр команд мастеров выносится за сетку часов;

\*\* Для групп начальной подготовки нагрузка планируется из расчета на основные и контрольные игры - 3 часа, на учебно-тренировочные - 2 часа, для остальных групп нагрузка планируется из расчета 3 часа на игру.

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Группы предварительной подготовки детей в возрасте 5,6 лет  
Тренировочная нагрузка 4 и 5 часов в неделю соответственно, количество  
тренировочных занятий в неделю 4 дня ( 1 по 45мин.)  
и 3 дня (1 по 45мин.) и 1 день (1 по 90 мин.)**

Разделы подготовки	группа детей 5 лет	группа детей 6 лет
<b>1.Теоретические занятия</b>		
Физическая культура и спорт.	1	1
Развитие хоккея в России и за рубежом	1	1
Краткие сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнениях.	1	1
Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2
Врачебный контроль и самоконтроль	1	1
Физиологические основы спортивной тренировки	1	1
Общая и специальная физическая подготовка	1	1
Техническая подготовка	1	1
Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	1
Места занятий,	1	1

оборудование, инвентарь		
Просмотр видеозаписей игр команды мастеров и др.	1	1
Зачеты	1	1
<b>Итого часов по теоретическим занятиям</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
<b>2. Практические занятия</b>	группа детей 5 лет	группа детей 6 лет
Общая физическая подготовка	108	125
Специальная физическая подготовка	20	26
Техническая подготовка	47	63
Тактическая подготовка	12	15
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры	8	11
Текущие и контрольно-переводные испытания		7
<b>Итого часов по практическим занятиям</b>	<b>195</b>	<b>247</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД</b>	<b>208</b>	<b>260</b>

#### **План-схема годового цикла подготовки.**

Построение годового цикла подготовки обучающихся в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам, микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарем соревнований и становления спортивной формы. **3.1** Что же касается спортивно-оздоровительного этапа (предварительная подготовка), то построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. Спортивно-оздоровительный этап (предварительная подготовка) включает в себя 4 года обучения. Особенность этого этапа – работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. В этом случае учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределять по месяцам, а затем в недельные циклы, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Тренировочный процесс целесообразно начинать с июля и заканчивать в мае. В июле, августе преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развития основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим знаниям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленный на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических особенностей и овладение основами техники хоккея, подготовка наиболее одаренных к переходу на этап начальной подготовки. Динамика распределения нагрузок по годам обучения спортивно-оздоровительного этапа (предварительная подготовка)- это увеличение объемов всех видов подготовки от 1-го к 3,4-му году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от

более простых на первом году обучения к более сложным на третьем- четвертом году обучения.

**План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы предварительной подготовки детей в возрасте 5 лет**

Раздел подготовки	и ю л ь	а в г у с т	се нт яб рь	ок тя брь	но я брь	де ка брь	я н в а р ь	фе вр аль	м а р т	а п р ель	м а й	и ю н ь	В С Е Г О
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	2	3	1	1		1		13
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	13	14	9	9	9	9	9	9	9	9	9		108
Специальная физическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20

подготовка													
Техническая подготовка	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2		<b>47</b>
Тактическая подготовка				1	1	2	2	2	2	1	1		<b>12</b>
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры							2	2	2	2			<b>8</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>14</b>		<b>208</b>

**План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы предварительной подготовки детей в возрасте 6 лет**

Раздел подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	2	3	1	1		1		<b>13</b>
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	13	14	11	11	11	11	11	11	11	11	10		<b>125</b>
Специальная физическая	4	5	2	2	2	2	2	2	2	2	1		<b>26</b>

подгот овка													
Технич еская подгот овка	2	4	6	7	7	7	7	6	6	6	5		<b>63</b>
Тактич еская подгот овка			1	2	2	2	2	2	2	1	1		<b>15</b>
Учебн ые и тренир овочн ые игры, спорти вные и подви жные игры						3	2	2	2	2			<b>11</b>
Текущ ие и контро льно- перево дные испыта ния			2				2				3		<b>7</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>21</b>		<b>260</b>

На начальном этапе многолетней подготовки распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл. Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-3-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл (таблицы 1,2,3).

Так на 1-ом году обучения этого этапа суммарный объем равен 312 часов, на втором и третьем -468. Соответственно изменяется и объем двигательной активности (тренировочная и соревновательная нагрузка) на 1-м году -292 часа, на 2-м и третьем году -439 часов. Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки незначительно снижается объем общей физической подготовки и увеличивается объем специальной. Наблюдается незначительное увеличение объемов технической, тактической и игровой подготовки.

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и



методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую подготовку. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

**План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы начальной подготовки 1 года обучения**

Таблица 1

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Теоретические занятия	1		1	1	2	2	3	2	3	3	2		20
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	13	10	7	7	7	7	8	7	6	5	4		81
Специальная физическая подготовка	4	6	5	5	5	5	5	5	5	4	3		52
Избранный вид спорта													
Техническая подготовка	4	6	6	9	7	8	8	8	8	6	5		75
Тактическая подготовка			4	5	5	5	5	5	5	4	3		41
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры			2	4	7	5	6	4	7	2			37
Контроль	Вне сетки часов												

ные игры и соревнования													
Инструкторская и судейская практика													
Текущие и контрольно-переводные испытания			2				2				2		6
Медицинское обследование													
Восстановительные мероприятия	<b>Вне сетки часов</b>												
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>17</b>		<b>292</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>19</b>		<b>312</b>

**План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы начальной подготовки 2 года обучения**

**Таблица 2**

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Теоретические занятия	1	1	3	1	3	3	2	3	4	4	4		29
Практические													

<b>занятия</b>													
Общая физическая подготовка	20	14	8	10	6	8	10	8	8	8	10		<b>110</b>
Специальная физическая подготовка	5	7	7	7	7	7	5	5	5	5	3		<b>63</b>
<b>Избранный вид спорта</b>													
Техническая подготовка	7	14	11	9	9	11	10	9	9	9	8		<b>106</b>
Тактическая подготовка	3	7	5	5	5	5	6	5	5	5	5		<b>56</b>
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры		2	5	9	5	6	3	9	3	2	4		<b>48</b>
Контрольные игры и соревнования			3	3	4	4	8	3	9	2			<b>36</b>
Инструкторская и судейская практика													
Текущие и контрольно-переводные испытания	3	6								3			<b>12</b>

я													
Медицинское обследование	4									3	1		8
Восстановительные мероприятия	<b>Вне сетки часов</b>												
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	42	50	39	43	36	41	42	39	39	37	31		439
<b>ИТОГО</b>	<b>43</b>	<b>51</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>39</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>35</b>		<b>468</b>

**План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы начальной подготовки 3 года обучения /3года обучения (Спецкласс)**

Таблица 3

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Теоретические занятия	1/2	1/4	3/2	1/3	3/3	3/4	2/6	3/4	4/4	4/2	4/3		29/ 37
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	19/ 28	13/ 36	10/1 4	10/1 0	6/6	8/7	8/6	8/7	8/ 10	8/8	10 /8		108 / 140
Специальная физическая подготовка	5/ 12	9/ 15	7/ 10	7/9	7/8	7/8	5/8	5/ 11	5/ 9	5/8	3/ 8		65/ 106

<b>Избранный вид спорта</b>													
Техническая подготовка	7/5	14/10	11/14	11/13	9/12	11/13	9/13	9/13	9/12	9/15	8/12		<b>107 / 132</b>
Тактическая подготовка	3/4	7/6	5/8	5/8	5/10	5/12	5/12	5/10	5/8	5/5	5/2		<b>55/85</b>
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры		2	5/8	9/10	3/6	6/11	3/3	9/6	3	4	4		<b>48/44</b>
Контрольные игры и соревнования				0/4	12/14	0/4	12/14	04	12/14				<b>36/54</b>
Инструкторская и судейская практика													
Текущие и контрольно-переводные испытания	3/3	6/3								3/3			<b>12/9</b>
Медицинское обследование	4		0/1	0/3		0/3				3	1/1		<b>8/8</b>
Восстановительные мероприятия (спецкласс)					3		3		3				<b>9</b>

Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
	Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	41 /5 2	51/ 70	38/5 5	42/5 7	42/ 59	37/5 8	425 9	36/5 1	42 /5 6	37/ 39	31 /3 1	
ИТОГО	42 /5 4	52/ 74	41/5 7	43/6 0	45/ 62	40/6 2	44/ 65	39/5 5	46 /6 0	41/ 41	35 /3 4		468 / 624