

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

«__»_____2018г.

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

**Общеразвивающая программа
с элементами хоккея**

**Новокузнецкий городской округ
2018г.**

Пояснительная записка.

Учебный план – это отправной документ планирования тренировочной работы. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей, основополагающих положений теории и методики хоккея Спортивно-оздоровительные группы, на уровне которых реализуется программа, открываются по решению учредителя, при отсутствии в территории развитой системы спортивно-оздоровительных детских центров и других организаций дополнительного образования имеющих, в том числе физкультурно-спортивную направленность.

На занятия зачисляются все желающие. Отсутствие специального отбора детей предполагает наличие у каждого обучающегося природных задатков, желания заниматься спортом. Основными критериями привлечения детей на занятия являются показатели здоровья и отсутствие противопоказаний. При невозможности зачисления в спортивно-оздоровительные группы всех желающих, отбор может производиться на конкурсной основе. Порядок проведения отбора устанавливается уставом или другим локальным нормативным актом СШОР. При большом количестве желающих, прошедших соответствующий отбор, занятия в спортивно-оздоровительных группах организуются на договорной (платной) основе.

Максимальный состав группы – 30 человек.

Периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием на хоккейной площадке и в спортивном зале. Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут). Продолжительность учебного года – 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель занятий в летнем оздоровительном лагере и самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалам и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Срок реализации программы:

- 4 года для младших школьников 7-8 лет
- Весь период для детей (9-18 лет) и взрослых.

Количество часов учебной нагрузки:

- 6 часов в неделю (в группах младших школьников в возрасте 7-8 лет);
- 6 часов в неделю (в группах для детей 9-18 лет и взрослых)

Учебный план
Группа подготовки детей в возрасте 7-8 лет.

Группа детей (9-18лет) и взрослых. Тренировочная нагрузка 6 часов в неделю, количество тренировочных занятий в неделю 3 (2 по 45мин.)

Разделы подготовки	группа детей 7-8 лет	группа детей (9-18лет) и взрослые
1.Теоретические занятия		
Физическая культура и спорт.	1	
Развитие хоккея в России и за рубежом	1	
Краткие сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений.		1
Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль	1	1
Физиологические основы спортивной тренировки		1
Общая и специальная физическая подготовка	1	2
Техническая подготовка	1	1
Тактическая подготовка	1	1
Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	1
Установка перед играми и разбор проведенных игр		1
Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1
Просмотр видеозаписей игр команды мастеров и др.	2	1
Итого часов по теоретическим занятиям	12	12
2. Практические занятия	группа детей 7-8 лет	группа детей (9-18лет) и взрослые
Общая физическая подготовка	75	81
Специальная физическая подготовка	52	52
Техническая подготовка	55	62
Тактическая подготовка	41	41
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры	37	24
Текущие и контрольно-переводные испытания	4	4
Итого часов по практическим занятиям	264	264
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	276	276

План-схема годичного 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. 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 годовом цикле для группы предварительной подготовки детей в возрасте 7-8 лет

Раздел ы подгот овки	и ю л ь	а в г у с т	се нт ябрь	ок тя брь	но я брь	де ка брь	я н ва рь	фе вр аль	м а р т	а п р ель	м а й	и ю н ь	В С Е Г О
Теоре тичес кие занят ия	1		1	1	2	2	3	2	3	3	2		20
Практ ическ ие занят ия													
Общая физич еская подгот овка	13	10	7	7	7	7	8	7	6	5	4		81
Специ альная физич еская подгот овка	4	6	5	5	5	5	5	5	5	4	3		52
Техни ческая подгот овка	4	6	6	9	7	8	8	8	8	6	5		75
Тактич еская подгот овка			4	5	5	5	5	5	5	4	3		41
Учебн ые и тренир овочн ые игры, спорти вные и подви жные игры			2	4	7	5	6	4	7	2			37
Текущ ие и контро льно- перевод ные			2				2				2		6

ИСПЫТАНИЯ													
ИТОГО	22	22	27	31	33	32	37	31	34	24	19		312

План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы детей в возрасте 9-18 лет и взрослых

Разделы подготовки	и ю л ь	а в г у с т	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	9	9	8	8	8	7	6	5	4		87
Специальная физическая подготовка	4	6	5	5	5	5	5	5	5	4	3		52
Техническая подготовка	4	6	6	9	8	9	9	9	10	7	5		82
Тактическая подготовка			4	5	5	5	5	5	5	4	3		41
Учебные и тренировочные игры, спорты				2	5	3	5	3	5	1			24

вные и подви жные игры													
Текущ ие и контро льно- перев одные испыт ания			2				2				2		6
ИТОГ О	22	22	27	31	33	32	37	31	34	24	19		312