

Муниципальное автономное
учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕТАЛЛУРГ»
(МАУ ДО «СШ «Металлург»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «СШ «Металлург»

Бухаров Д.В.



**Учебно-тренировочный план на сезон 2023/2024
Муниципального автономного учреждения дополнительного
образования «Спортивной школы «Металлург»**

г. Новокузнецк, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПЛАНУ МАУ ДО «СШ «Металлург»

Учебно-тренировочный план МАУ ДО «СШ «Металлург» (далее – Учреждение) разработан на основе ФЗ № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ», ФЗ № 329-ФЗ от 04.12.2007 года "О физической культуре и спорте в РФ", ФЗ № 127-ФЗ от 30.04.2021 года «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ», Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» № 997 от 16.11.2022 года, Уставом Учреждения и иными локальными документами Учреждения.

Настоящий учебно-тренировочный план является документом, регулирующим учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным графиком, расписанием занятий, календарём спортивно-массовых мероприятий.

В учебно-тренировочном плане предусмотрены компоненты государственных федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «хоккей», определяющие в обязательном порядке минимум содержания программ спортивной подготовки и максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки обучающихся по годам обучения.

К условиям реализации учебно-тренировочного плана относится ее трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный плана рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, который включает в себя период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса (см. табл. 1).

Таблица 1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		НП			УТ					ССМ		ВСМ
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			До двух лет	Свыше двух лет	
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года			
		Недельная нагрузка в часах										
		6	9	9	14	14	18	18	18	24	28	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3					4		6
		Наполняемость групп (человек)										
		14-25			10-25					6-25		3-25
1.	Общая физическая подготовка	71	72	72	80	80	91	91	91	112	116	66
2.	Специальная физическая подготовка	17	24	24	80	80	97	97	97	150	160	232
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	24	24	115	115	150	150	150	195	218	266
4.	Техническая подготовка	104	111	111	86	86	110	110	110	124	146	100
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	44	63	63	143	143	170	170	170	265	354	472
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	36	36	36	40	40	40
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	76	122	122	224	224	282	282	282	362	422	488
Общее количество часов в год:		312	468	468	728	728	936	936	936	1248	1456	1664

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки должна осуществляться на этапе ССМ, ВСМ в обязательном порядке, а также может быть использована на остальных этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать максимальные значения, представленные в таблице 1.

Программный материал выстраивается по принципу возрастающей сложности с учётом возрастных, психологических, физиологических и физических возможностей спортсменов с учётом дифференцированного подхода к каждому спортсмену. При этом используются разнообразные методы, приёмы и формы организации занятий с обязательным учётом деятельного подхода.

Учебно-тренировочный процесс, строится в зависимости от спортивной подготовки и достижений спортсменов, от календаря спортивно-массовых мероприятий, когда идёт подготовка наилучшей «спортивной формы» спортсмена к соревнованиям.

Учебно-тренировочный план включает в себя: учебно-тренировочные формы занятий, участие в соревнованиях, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке; теоретическая подготовка спортсменов, подготовка инструкторов-общественников и судей по спорту; проведение спортивно-массовых мероприятий.

План-график распределения учебно-тренировочного материала в годичном цикле для группы начальной подготовки до 1 (одного) года обучения
(ГНП – 1 г.об.)

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	75
Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	19
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	8	8	8	9	8	8	103
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	5	4	3	3	3	4	3	3	3	3	40
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование, медико-восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	8	6	7	7	7	7	4	3	7	7	6	6	75
<i>Итого</i>	28	27	29	28	26	27	22	23	26	26	24	26	312

План-график распределения учебно-тренировочного материала в годичном цикле для группы начальной подготовки свыше 1 (одного) года обучения
(ГНП – 2,3 г.об.)

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7	6	7	80
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	23
Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	3	5	3	5	3	5	3	-	-	33
Техническая подготовка	11	12	12	11	11	11	10	9	10	10	8	11	126
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	6	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	70
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование, медико-восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	14	10	10	11	11	12	7	7	14	15	10	15	136
<i>Итого</i>	<i>41</i>	<i>40</i>	<i>40</i>	<i>40</i>	<i>42</i>	<i>41</i>	<i>35</i>	<i>32</i>	<i>43</i>	<i>43</i>	<i>30</i>	<i>41</i>	<i>468</i>

План-график распределения учебно-тренировочного материала в годичном цикле для тренировочной группы до 2 (двух) лет обучения (ТГ – 1,2 г.об.)

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	8	8	7	6	7	7	6	6	6	6	6	7	80
Специальная физическая подготовка	7	8	8	7	6	6	6	7	6	7	6	6	80
Участие в спортивных соревнованиях	-	8	12	14	14	14	14	14	14	7	6	-	117
Техническая подготовка	6	8	11	11	10	10	8	9	9	9	9	9	109
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	11	11	10	10	11	10	11	10	10	11	10	124
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование, медико-восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	31	25	16	16	15	17	8	10	18	24	13	25	218
<i>Итого</i>	<i>61</i>	<i>68</i>	<i>65</i>	<i>64</i>	<i>62</i>	<i>65</i>	<i>52</i>	<i>57</i>	<i>63</i>	<i>63</i>	<i>51</i>	<i>57</i>	<i>728</i>

План-график распределения учебно-тренировочного материала в годичном цикле для тренировочной группы свыше 2 (двух) лет обучения
(ТГ – 3, 4, 5 г.об.)

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	9	9	8	8	8	7	7	8	7	8	7	8	94
Специальная физическая подготовка	8	9	8	8	8	8	7	8	7	8	7	8	94
Участие в спортивных соревнованиях	-	12	16	18	18	18	14	14	16	12	12	-	150
Техническая подготовка	5	6	10	10	10	10	10	10	10	7	9	5	102
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	15	14	14	15	15	15	15	14	14	13	11	168
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	28
Медицинское обследование, медико-восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	40	30	20	21	21	26	15	15	25	27	20	40	300
<i>Итого</i>	<i>77</i>	<i>83</i>	<i>78</i>	<i>82</i>	<i>82</i>	<i>87</i>	<i>70</i>	<i>72</i>	<i>82</i>	<i>78</i>	<i>71</i>	<i>74</i>	<i>936</i>

План - график распределения учебно-тренировочного материала в годичном цикле для группы совершенствования спортивного мастерства до 1 (одного года) спортивной подготовки (ГССМ – 1 г.об.)

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	11	10	6	6	113
Специальная физическая подготовка	11	11	11	12	12	12	12	12	12	11	11	10	137
Участие в спортивных соревнованиях	12	18	20	22	20	22	20	20	22	14	10	-	200
Техническая подготовка	7	9	10	10	9	9	9	9	10	8	5	5	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	25	25	25	25	24	23	23	24	24	23	23	287
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	-	40
Медицинское обследование, медико-восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	41	35	25	26	26	31	20	24	27	33	35	51	374
Итого	107	111	104	108	105	111	97	101	109	103	94	98	1248

План - график распределения учебно-тренировочного материала в годичном цикле для группы совершенствования спортивного мастерства свыше 1 (одного) года спортивной подготовки (ГССМ – 2 г.об.)

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО количество часов
	Периоды												
	подготовительный		соревновательный									переходный	
	этапы												
	ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
Теоретические занятия	4	4	10	8	8	8	8	10	10	8	16		94
Общая физическая подготовка	39	30	13	10	10	9	9	9	9	9	10		157
Специальная физическая подготовка	26	29	17	16	16	16	16	16	15	15	14		196
Избранный вид спорта													
Техническая подготовка	21	17	17	16	17	17	17	20	20	19	14		195
Тактическая подготовка	12	24	23	25	24	25	25	24	23	19	13		237
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры		9	12	11	15	12	18	18	16	15	12		138
Контрольные игры и соревнования		15	15	30	21	23	24	12	18	6			164
Инструкторская и судейская практика				5		5		2	2	8			22
Текущие и контрольно-переводные испытания	3	3	3		3			3		5			18
Медицинское обследование	4	6	1			3	4		3		5		26
Восстановительные мероприятия	24	24	18	18	18	16	20	18	20	20	13		209
Итого	133	161	130	140	132	134	141	132	135	122	96		1456

План - график распределения учебно-тренировочного материала в годичном цикле для группы высшего спортивного мастерства спортивной подготовки (ВСМ)

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО количество часов
	Периоды												
	подготовительный		соревновательный								переходный		
	этапы												
	ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
Общая физическая подготовка	7	7	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	66
Специальная физическая подготовка	39	39	30	16	16	16	16	16	16	16	12	-	232
Участие в спортивных соревнованиях	-	42	33	27	28	28	24	24	24	18	18	-	266
Техническая подготовка	5	6	10	10	10	10	10	10	10	7	7	5	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	60	60	60	40	40	40	40	40	30	30	16	16	472
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	-	40
Медицинское обследование, медико-восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	50	44	34	36	36	40	30	34	36	42	46	60	488
<i>Итого</i>	<i>164</i>	<i>201</i>	<i>176</i>	<i>138</i>	<i>139</i>	<i>143</i>	<i>129</i>	<i>133</i>	<i>125</i>	<i>122</i>	<i>108</i>	<i>86</i>	<i>1664</i>