

Приложение № 1 к Учебному плану учебно-тренировочных занятий по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки АУ ДОСШ "Дворец спорта" города Радужный на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Годовой план-график распределения программного материала спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» Таблица №1

№п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
	Часов в неделю	4,5	6	6	12	12	16		16
	Максимальная продолжительность одного занятия (ч)	2	2	2	3	3	3		3
	Наполняемость групп (чел.)	14	14	14	10	10	10		10
1	1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	41	56	42	62	62	74		74
2	2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	17	15	26	69	69	90		90
3	3. Участие в спортивных соревнованиях (ч)	–	15	28	92	92	124		124
4	4. Техническая подготовка (ч)	79	86	66	100	100	100		100
5	5. Тактическая подготовка (ч)	24	32	38	86	86	128		128
6	6. Теоретическая подготовка (ч)	9	12	13	20	20	22		22

7	7.Психологическая подготовка (ч)	5	6	7	10	10	15		15
8	8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	3	4	4	5	5	5		5
9	9.Инструкторская практика (ч)	–	-	–	-	-	12		12
10	10.Судейская практика (ч)	–	-	–	-	-	12		12
11	11. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	3	4	6	12	12	12		12
12	12.Восстановительные мероприятия (ч)	53	82	82	168	168	238		238
	Итого (ч)*	234	312	312	624	624	832		832

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта*

План-график распределения программного материала спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (ЭНП-1) Таблица № 2

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	41
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	17
3.Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	–
4.Техническая подготовка (ч)	7	8	7	6	6	7	6	7	6	6	6	7	79
5.Тактическая подготовка (ч)	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	24

5.Тактическая подготовка (ч)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	32
6.Теоретическая подготовка (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.Психологическая подготовка (ч)	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	6
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.Инструкторская практика (ч)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.Судейская практика (ч)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
12.Восстановительные мероприятия (ч)	2	9	6	4	2	2	5	9	8	11	11	11	82
Итого (ч):	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	28	312

План-график распределения программного материала спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (ЭНП-3) Таблица № 4

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	42
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	2	2	2	2	4	3	3	2	2	1	2	1	26
3.Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	4	6	6	4	4	4	-	-	-	-	-	28
4.Техническая подготовка (ч)	5	5	5	6	6	6	6	5	6	5	5	6	66
5.Тактическая подготовка (ч)	3	4	3	3	4	4	5	3	2	3	2	2	38

5.Тактическая подготовка (ч)	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	7	7	86
6.Теоретическая подготовка (ч)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	20
7.Психологическая подготовка (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	1	-	-	-	1	-	-	-	3	-	-	-	5
9.Инструкторская практика (ч)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.Судейская практика (ч)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12.Восстановительные мероприятия (ч)	10	10	10	9	9	8	14	10	13	25	25	25	168
Итого (ч):	52	52	52	52	52	48	54	50	54	52	52	54	624

План-график распределения программного материала спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» для групп спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (УТЭ-2) Таблица № 6

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	6	69
3.Участие в спортивных соревнованиях (ч)	10	10	10	12	10	10	10	10	10	-	-	-	92

4.Техническая подготовка (ч)	9	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	100
5.Тактическая подготовка (ч)	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	7	7	86
6.Теоретическая подготовка (ч)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	20
7.Психологическая подготовка (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	10
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	1	-	-	-	1	-	-	-	3	-	-	-	5
9.Инструкторская практика (ч)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.Судейская практика (ч)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12.Восстановительные мероприятия (ч)	10	10	10	9	9	8	14	10	13	25	25	25	168
Итого (ч):	52	52	52	52	52	48	54	50	54	52	52	54	624

План-график распределения программного материала спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» для групп спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа 3 года обучения (УТЭ-3) Таблица № 7

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	74
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	7	7	8	8	6	8	8	8	7	7	7	7	90
3.Участие в спортивных	-	-	24	25	25	25	25	-	-	-	-	-	124

соревнованиях (ч)													
4.Техническая подготовка (ч)	8	8	8	8	10	10	8	8	8	8	8	8	100
5.Тактическая подготовка (ч)	10	10	10	10	12	10	12	10	12	10	10	12	128
6.Теоретическая подготовка (ч)	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	22
7.Психологическая подготовка (ч)	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	2	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	5
9.Инструкторская практика (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10.Судейская практика (ч)	1	1	1	1	1	1	-	2	1	1	1	1	12
11. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	12
12.Восстановительные мероприятия (ч)	23	32	8	5	6	-	-	28	34	37	32	29	238
Итого (ч):	68	70	70	68	72	64	73	65	73	72	68	73	832

План-график распределения программного материала спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» для групп спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа 5 года обучения (УТЭ-5) Таблица № 8

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	74
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	7	7	8	8	6	8	8	8	7	7	7	7	90

3.Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	24	25	25	25	25	-	-	-	-	-	124
4.Техническая подготовка (ч)	8	8	8	8	10	10	8	8	8	8	8	8	100
5.Тактическая подготовка (ч)	10	10	10	10	12	10	12	10	12	10	10	12	128
6.Теоретическая подготовка (ч)	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	22
7.Психологическая подготовка (ч)	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	2	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	5
9.Инструкторская практика (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10.Судейская практика (ч)	1	1	1	1	1	1	-	2	1	1	1	1	12
11. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	12
12.Восстановительные мероприятия (ч)	23	32	8	5	6	-	-	28	34	37	32	29	238
Итого (ч):	68	70	70	68	72	64	73	65	73	72	68	73	832