

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа № 2
города Асино Томской области

Согласовано:

Кротова И.И.

Принят на педагогическом совете
«30» 08 2024г.



Утверждаю:

Директор МАОУ ДО СШ № 2

Айдашев Ш.О.

приказ № «24» 08 2024г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
работы МАОУ ДО СШ № 2 города Асино Томской области
на 2024-2025 учебный год
Отделение – хоккей

Пояснительная записка к учебному плану на 2024-2025 учебный год

Учебный план на 2024-2025 учебный год составлен на основании Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по хоккею, утвержденным Приказом Министерства Sports Российской Федерации № 1004 от 16.11.2022г., Приказом Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава МАОУ ДО СШ №2 г. Асино Томской области.

Продолжительность учебного года

1. Учреждение реализует дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу по виду спорта хоккей и дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта хоккей в течение всего календарного года.

2. Срок реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы – 1 год, программу спортивной подготовки без срыва.

3. Учебный год рассчитан на 52 недели по общеразвивающей программе и программе спортивной подготовки – с 02 сентября 2024 года до 30 августа 2025 года.

Недельная нагрузка составляет:

- по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе 6 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 2 академических часа (276 часов в год по общеобразовательной программе и 36 часов спортивно – оздоровительная площадка);

- по программе спортивной подготовки:

- для обучающихся начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения - 8 часов в неделю: 4 занятия продолжительностью 2 астрономических часа (416 часов в год);

- для обучающихся учебно – тренировочной группы 2 года - 14 часов в неделю: 4 занятия продолжительностью 3 астрономических часа и 1 занятия продолжительностью 2 астрономический час (728 часов в год).

4. Во время каникул в образовательных организациях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, установленным программами дополнительного образования.

Дополнительно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану занятия рассчитаны в спортивно – оздоровительных группах - 36 часов,

Допускается изменение расписания.

5. Продолжительность учебной недели – 6 дней, с понедельника по субботу.

6. В выходные дни Учреждение работает в соответствии с утвержденным расписанием занятий и планом спортивно – массовых мероприятий.

1. *Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта хоккей физкультурно-спортивной направленности рассчитана на один этап, с продолжительностью — один год обучения.*

Режим учебно – тренировочной работы

Этап подготовки	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Оздоровительная площадка (часов)	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
Спортивно -оздоровительный	6	3	36	312	15-20

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Форма контроля	Кол-во ч.	Из них	
				Теор	Прак
1	Теоретическая часть	текущий	8	8	-
1.1.	Физическая культура и спорт в России		1	1	-
1.2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		2	2	-
1.3.	Этапы развития отечественного хоккея		2	2	-
1.4.	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте		1	1	-
1.5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания		1	1	-
1.6.	Основы техники и технической подготовки		1	1	-
2	Практическая часть	этапный	264	-	264
2.1	Общая физическая подготовка		146	-	146
2.2	Специальная физическая подготовка		34	-	34
2.3	Техническая подготовка		62	-	62
2.4	Тактическая подготовка		14	-	14
2.5	Учебные и тренировочные игры		8	-	8
3	Контрольные испытания	Этапный, итоговый	4	-	4
4.	Спортивно – оздоровительная площадка		36		36
Итого:			312	8	304

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1					8
Общая физическая подготовка	18	12	11	7	9	11	13	18	18	11	9	9	146
Специальная физическая подготовка	1	3	4	5	5	5	4	2	2	2		1	34
Техническая подготовка	5	8	10	8	8	8	6	3	2	2		2	62
Тактическая подготовка	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1		14
Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	1	1	1					8
Контрольные испытания	1								1				4
Спортивно – оздоровительная площадка		4	4				8			16	4		36
Итого	28	30	32	26	26	28	34	26	24	32	14	12	312

2. *Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей рассчитана на следующие этапы:*

Продолжительность обучения: начальной подготовки (2-й год обучения); начальной подготовки (3-й год обучения)

- учебно-тренировочный этап (2-й год обучения)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	3

Режим учебно - тренировочной работы

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный (этап спортивной специализации)
	НП-2	НП-3	УТГ - 2
Количество часов в неделю	8	8	14
Количество тренировок в неделю	4	4	5-7
Общее количество часов в год	416	416	728

План спортивной подготовки тренировочных занятий (в часах)

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	НП-2	НП-3	УТГ-2
Общая физическая подготовка	75	75	82
Специальная физическая подготовка	17	17	80
Участие в спортивных соревнованиях	29	29	116
Техническая подготовка	116	116	116
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	59	59	116

Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	120	120	218
ВСЕГО:	416	416	728

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в спортивно-оздоровительные группы

		перевода в спортивно-оздоровительные группы	
Контрольные упражнения (тесты)		Спортивно-оздоровительный этап	
		мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки			
1	Бег на 20 м (сек.)	не более	
		7	6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	не менее	
		110	90
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее	
		10	7
Нормативы специальной физической подготовки			
4	Бег на коньках 20м (сек)	не более	
		7	6
5	Бег на коньках спиной вперед 20м(сек)	не более	
		13	11
6	Бег на коньках по восьмерке вправо (сек)	не более	
		16	20
7	Бег на коньках по восьмерке влево (сек)	не более	
		16	20
Критерии успешной сдачи нормативов		Выполнено 4 норматива (2 ОФП+2 СФП)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

		перевода на этап начальной подготовки	
Контрольные упражнения (тесты)		НП	
		мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки			
1	Бег на 20 м (сек.)	не более	
		4,5	5,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	не менее	
		135	125
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее	
		15	10
Нормативы специальной физической подготовки			
4	Бег на коньках 20м (сек)	не более	
		4,8	5,5
5	Бег на коньках челночный 6 x 9 м (сек)	не более	
		17,0	18,5
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м. (сек)	не более	
		6,8	7,4
7	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	не более	
		13,5	14,5
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	не более	
		15,5	17,5

Критерии успешной сдачи нормативов	
Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года обучения	2 норматива ОФП и 2 норматива СФП
Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года обучения	2 норматива ОФП и 3 норматива СФП
Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года обучения	2 норматива ОФП и 4 норматива СФП

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)		УТГ	
Контрольные упражнения (тесты)		мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки			
1	Бег на 30 м (сек.)	не более	
		5,5	5,8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	не менее	
		160	145
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее	
		-	12
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	не менее	
		5	-
4	Бег 1000 м (мин, с)	не более	
		5,50	6,20
Нормативы специальной физической подготовки			
5	Бег на коньках 30м (сек)	не более	
		5,8	6,4
6	Бег на коньках челночный 6х9 м (сек)	не более	
		16,5	17,5
7	Бег на коньках спиной вперед 30 м. (сек)	не более	
		7,3	7,9
8	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	не более	
		12,5	13,0
9	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)	не более	
		14,5	15,0
10	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	не более	
		42,0	45,0
11	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	не более	
		43,0	47,0
Критерии успешной сдачи нормативов учебно - тренировочной группы второго года обучения 2 норматива ОФП и 4 норматива СФП			
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд»	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430486

Владелец Айдашев Шамиль Оскарович

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025