

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

Согласовано:
на педагогическом совете
протокол № 1 от «03» сентября 2025г.



Утверждаю:
директор МАОУ ДО СШ № 2 Айдашев Ш.О.
приказ № 131/3 от «03» сентября 2025г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
работы МАОУ ДО СШ № 2 города Асино Томской области
на 2025-2026 учебный год
отделение – хоккей

Пояснительная записка к учебному плану на 2025-2026 учебный год

Учебный план на 2025-2026 учебный год составлен на основании:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным Приказом Министерства Sports Российской Федерации № 997 от 16.11.2022г.,
- Приказа 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»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МАОУ ДО СШ №2 г. Асино Томской области.

Цель занятий хоккеем в спортивной школе № 2 - воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий хоккеем.

Главные задачи - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитание личностно-значимых качеств: организованности, уважения, дисциплинированности, воспитание интереса к хоккею, формирование социальной активности.

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, программы спортивной подготовки без срока.
3. Учебный год рассчитан на 52 недели по общеразвивающей программе и программе спортивной подготовки – с 01 сентября 2025 года до 31 августа 2026 года.

Недельная нагрузка составляет:

- по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе 6 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 2 академических часа (312 часов в год);
- по программе спортивной подготовки:
 - для обучающихся начальной подготовки 3-го года обучения - 8 часов в неделю: 4 занятия продолжительностью 2 астрономических часа (416 часов в год);
 - для обучающихся учебно – тренировочной группы 1 года - 12 часов в неделю: 4 занятия продолжительностью 3 астрономических часа и 1 занятия продолжительностью 2 астрономический час (624 часа в год).
 - для обучающихся учебно – тренировочной группы 3 года - 16 часов в неделю: 5 занятий продолжительностью 2 астрономических часа и 2 занятия продолжительностью 3 астрономический час (832 часа в год).

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

Допускается изменение расписания.

5. Продолжительность учебной недели – 6 дней, с понедельника по субботу (в учебно – тренировочных группах, старше третьего года обучения, допускается проведение занятий в воскресенье)

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

№ п/п	Группа	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во обучающихся	Тренер - преподаватель
Спортивно – оздоровительный этап подготовки					
1	СОГ № 1	6	312	30	3 часа – Бауэр Артур Альбертович 3 часа – Кузьмин Михаил Михайлович
2	СОГ № 2	6	312	15	Коршунов Сергей Владимирович Семёнов Кирилл Игоревич
3	СОГ № 3	6	312	30	
4	СОГ № 4	6	312	14	
5	СОГ № 9	6	312	14	
6	СОГ № 10	6	312	30	
ИТОГО		36		133	
вакансия		18			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

**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			1		1				4
Спортивно – оздоровительная площадка		5	2				5			20	4		36
Итого	28	31	30	25	26	28	32	26	24	36	14	12	312

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

- начальной подготовки (3-й год обучения)
- учебно-тренировочный этап (1-й год обучения), учебно-тренировочный этап (3-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

Режим учебно - тренировочной работы

№ п/п	Группа	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во обучающихся	Тренер - преподаватель
Этап начальной подготовки (3 года обучения)					
1	НП 3 № 8	8	416	14	Айдашев Шамиль Оскарович Коршунов Сергей Владимирович
Учебно – тренировочный этап (1 года обучения)					
2	УТГ 1 № 6	12	624	10	Айдашев Шамиль Оскарович Коршунов Сергей Владимирович
Учебно – тренировочный этап (3 года обучения)					
3	УТГ 3 № 7	16	832	11	Бауэр Артур Альбертович Кузьмин Михаил Михайлович
4	УТГ 3 № 8	16	832	10	Бауэр Артур Альбертович Семёнов Кирилл Игоревич
ИТОГО		52 (104ч)		45	

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-3	УТГ - 1	УТГ-3
Общая физическая подготовка	85	62	83
Специальная физическая подготовка	30	62	83
Участие в спортивных соревнованиях	20	94	125
Техническая подготовка	129	164	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	67	94	166
Инструкторская и судейская практика	-	-	33
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	85	148	242
ВСЕГО:	416	624	832

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно – переводных нормативов. Занимающимся в спортивно оздоровительной группе необходимо выполнить 2 контрольных упражнения по общей подготовке и 2 упражнения по специальной подготовке. Для перевода и (или) зачисления обучающихся групп начальной подготовки 1 года обучения необходимо успешно выполнить 2 контрольных упражнения по общей физической и 2 упражнения по специальной физической подготовке. Для перевода и (или) зачисления на этап начальной подготовки 2 года обучения, необходимо подготовке выполнить 2 контрольных упражнения по общей физической и 3 упражнения по специальной физической подготовке. Для перевода и (или) зачисления на этап начальной подготовки 3 года обучения, необходимо подготовке выполнить 2 контрольных упражнения по общей физической и 4 упражнения по специальной физической подготовке. Для перевода в учебно тренировочную группу до двух лет обучения необходимо выполнить 2 контрольных норматива по ОФП, 4 контрольных норматива по СФП, а свыше двух лет обучения спортсмену необходимо иметь спортивный разряд по хоккею. При превышении количественного состава занимающихся, успешно сдавших контрольно – переводные нормативы и желающих продолжить тренировки на следующем этапе подготовки, проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Основным критерием уровня спортивной подготовленности занимающихся является участие на соревнованиях в течении года.

При изменении расписания обучающегося в общеобразовательной школе, воспитанник СШ может быть переведен в другую группу по согласованию с родителями (законными представителями).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и 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)			
	Контрольные упражнения (тесты)	УТГ	
		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»	

Тарификационный список тренеров по хоккею на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Показатели на начало учебного года	Кол – во групп	Кол- во часов	Кол- во человек
1	Учебно – тренировочная группа третьего года обучения	2	64	21
2	Учебно – тренировочная группа первого года обучения	1	24	10
3	Группа начальной подготовки второго года обучения	1	16	14
4	Спортивно – оздоровительная группа	6	36	133
	ИТОГО	10	140	178
	Спортивно – оздоровительная группа (вакансия)		18	

**Изменения в учебный план 2025-2026 учебного года
(с 30.09.2025 – внесение изменений в тарификацию)**

Режим учебно – тренировочной работы в спортивно – оздоровительных группах

№ п/п	Группа	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во обучающи хся	Тренер - преподаватель
Спортивно – оздоровительный этап подготовки					
1	СОГ № 1	6	312	15	3 часа – Бауэр Артур Альбертович 3 часа – Коршунов Сергей Владимирович
2	СОГ № 2	6	312	15	Коршунов Сергей Владимирович
3	СОГ № 3	6	312	15	
4	СОГ № 4	6	312	14	Семёнов Кирилл Игоревич
5	СОГ № 9	6	312	14	
6	СОГ № 10	6	312	15	
7	СОГ № 11	6	312	15	Кузьмин Михаил Михайлович
8	СОГ № 12	6	312	15	
9	СОГ № 13	6	312	15	
ИТОГО		54		133	

**Тарификационный список тренеров по хоккею
на 2025-2026 учебный год от 30.09.2025**

№ п/п	Показатели на начало учебного года	Кол – во групп	Кол- во часов	Кол- во человек
1	Учебно – тренировочная группа третьего года обучения	2	64	21
2	Учебно – тренировочная группа первого года обучения	1	24	10
3	Группа начальной подготовки второго года обучения	1	16	14
4	Спортивно – оздоровительная группа	9	54	133
ИТОГО		13	158	178

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114532

Владелец Айдашев Шамиль Оскарович

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026