

Принят Педагогическим советом
МАУДО «Ледовый дворец»
Протокол № 2
от «29» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «Ледовый дворец»
С. В. Иванов
Приказ № 114 от «19» августа 2023 года



**Календарный учебный график МАУДО
«Спортивная школа по ледовым видам спорта»
на 2023-2024 учебный год
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с шайбой»**

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по ледовым видам спорта» оказывает дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивной направленности.

1. Тренерско-преподавательский состав:

- без категории: Филатов Ярослав Валерьевич

2. Адрес осуществления образовательной деятельности дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» на базе МАУДО «Ледовый дворец» (ул. Пугачёва, д. 44).

3. Продолжительность учебного года:

Учебный год начинается с 01 сентября 2023 года.

Группы начальной подготовки начинают работать по мере комплектования, но не позднее 01 октября. Дополнительный отбор в группы осуществляется в течение учебного года при наличии свободных мест и отсутствия медицинских противопоказаний.

Учебный план рассчитан на 52 недели (46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, 4 недели самостоятельной работы, 2 недели спортивно-оздоровительного лагеря), и проводится в течение календарного года. В каникулярное время возможна организация спортивных, спортивно-оздоровительных лагерей, как на базе проведения тренировочных занятий, так и на базе загородных оздоровительных лагерей. Во время отпуска тренеров-преподавателей и праздничных выходных дней предусматривается самостоятельная работа. Обучающимся даются индивидуальные задания до 10% от общего объема учебного плана.

Окончание учебного года 31 августа 2024 года.

4. Праздничные дни 04 ноября 2023 года, 01 – 08 января 2024 года, 23 февраля 2024 года, 08 марта 2024 года, 01 мая 2024 года, 09 мая 2024 года, 12 июня 2024 года.

5. Количество учебных групп и обучающихся. Возраст обучающихся

Хоккей с шайбой	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	2 год обучения	1 год обучения
Количество групп	1	1
Количество обучающихся	12	15
Минимальный возраст для зачисления	8	11

6. Режим тренировочной работы

Режим функционирования учреждения устанавливается согласно расписанию, утверждённому директором (6-дневная рабочая неделя с одним выходным днем). Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных организаций.

- между занятиями в общеобразовательном учреждении и тренировочными занятиями должен быть перерыв для отдыха не менее одного часа;
- начало тренировочных занятий не ранее 08.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часа, для обучающихся 16-18 лет до 21.00 часа;

Продолжительность занятий регламентируется этапом обучения:

хоккей		этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		2 год	1 год
Количество часов	в неделю	8	12
	в год	416	624

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух академических часов
- на учебно-тренировочном этапе – трех академических часов

Продолжительность одного академического часа занятия - 60 минут.

Тренировочные занятия проводятся согласно требованиям науки, теории и методики физической культуры и спорта, предполагающих непрерывность тренировочного процесса. Перерывы (от 2 до 10 минут) при планировании и проведении тренировочных занятий с обучающимися предполагаются после проведения разминки, после выполнения основной части тренировочного занятия, а также после выполнения отдельных элементов, повторений, внутри тренировочных циклов, состоящих из комплексов упражнений. Перерывы могут назначаться тренером-преподавателем по его решению и в случае определения порога усталости отдельного обучающегося или группы обучающихся.

7. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация:

- осуществление текущего контроля в течение всего учебного года;
- промежуточная аттестация: прием контрольных нормативов – декабрь, и контрольно-переводных нормативов – май.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Свыше года	до двух лет
		Недельная нагрузка в часах	
		8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	3
		Наполняемость групп (человек)	
		14-28	10-20
		1.	Общая физическая подготовка
2.	Специальная физическая подготовка	40	68
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20	93
4.	Техническая подготовка	112	130
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	58	93
6.	Контрольные мероприятия	10	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	110	162
Общее количество часов в год		416	624

Примерный годовой план спортивной подготовки второго года этапа начальной подготовки

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	66	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	9	9
Специальная физическая подготовка	40	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	5	5
Техническая подготовка	112	10	10	10	10	7	10	10	10	7	6	11	11
Теоретическая подготовка, включая тактическую и психологическую подготовку	58	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
Участие в спортивных соревнованиях	20		3	3	3		4	4	3				
Контрольные мероприятия	10				4					6			
Медико-биологические и восстановительные мероприятия	110	8	7	7	7	6	8	8	7	14	14	12	12
Всего	416	30	33	33	37	25	35	35	33	37	34	42	42

Примерный годовой план спортивной подготовки первого года этапа спортивной специализации

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	68	5	5	5	5	5	5	5	5	4	8	8	8
Специальная физическая подготовка	68	5	5	5	5	5	5	5	5	4	8	8	8
Техническая подготовка	130	11	11	11	11	9	11	11	11	6	6	16	16
Теоретическая подготовка, включая тактическую и психологическую подготовку	93	7	8	8	8	7	8	8	8	7	8	8	8
Участие в спортивных соревнованиях	93	8	10	10	10	10	10	10	10	10			5
Контрольные мероприятия	10				4					6			
Медико-биологические и восстановительные мероприятия	162	10	12	12	12	12	12	12	12	12	20	18	18
Всего	624	46	51	51	55	48	51	51	51	49	50	58	63

