

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа по хоккею «Спутник»**

Годовой учебно-тренировочный план на 2024-2025 учебно-тренировочный год  
отделение «хоккей»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	20	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2 часа	2 часа	3 часа	3 часа	4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)					
		14-28	10-20	6-12	3-6		
1.	Общая физическая подготовка	69-74	67-74	63-68	75-83	73-93	50-66
2.	Специальная физическая подготовка	13-18	17-24	63-68	75-91	115-124	217-232
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	21-29	94-99	125-133	156-166	250-266
4.	Техническая подготовка	103-106	113-116	94-99	92-99	73-104	84-99
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38-46	59-66	94-118	142-166	198-280	433-499
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	25-33	32-41	34-49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75-81	121-124	188-199	258-266	302-322	500-515
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1664</b>
Самостоятельная работа		31-62	42-82	62-124	83-166	104-208	166-332
Работа по индивидуальным планам		может осуществляться работа по индивидуальным планам в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях				может осуществляться работа по индивидуальным планам	

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа по хоккею «Спутник»**

Годовой учебно-тренировочный план на 2024-2025 учебно-тренировочный год  
отделение «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	12	14	20	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2 часа	2 часа	3 часа	3 часа	4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		5-10		3-6	Для спортивной дисциплины «одиночное катание» 1-2, Для спортивных дисциплин «парное катание», «танцы на льду» 2-4
1.	Общая физическая подготовка	78-102	125-187	73-145	94-104	113-124	132-145
2.	Специальная физическая подготовка	32-62	94-124	124-145	156-208	125-187	102-145
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-6	7-18	15-29	73-93	113-137	137-160
4.	Техническая подготовка	94-140	188-280	292-327	416-468	562-624	728-873
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-9	7-18	15-29	32-52	25-49	30-58
6.	Хореографическая подготовка	32-62	94-124	110-145	156-208	125-187	73-145
7.	Инструкторская и судейская практика	4-6	7-12	8-43	11-62	63-112	73-131
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-9	7-18	15-29	21-41	50-74	59-87
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>
Самостоятельная работа		31-62	62-124	72-144	104-208	124-248	145-290
Работа по индивидуальным планам		может осуществляться работа по индивидуальным планам в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях				может осуществляться работа по индивидуальным планам	