

«Рассмотрен»

На заседании тренерского совета

№ 1 «16» августа 2019г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом директора №38

/А.С. Аюпов/

«16» августа 2019г.

**Годовой план
работы по хоккею
МАУ «Спортивная школа
по хоккею «Ледок»
на 2019/2020 тренировочный год**

г. Нурлат

Пояснительная записка

В целях организации образовательного процесса МАУ «Спортивная школа по хоккею «Ледок» руководствуется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Сборник «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ на территории РФ от 1995 года.
4. Сборник «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность школ на территории РТ от 2007 года.
5. Типовые положения об учреждениях дополнительного образования детей утвержденным Постановлением Права РФ от 7.03.1995 г. ~ 233,3.
6. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденный приказом Минспорта России №149 от 27.03.2013г.
7. Программа для ДЮСШ: «Хоккей» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту, Москва, 2006 г.).

Детско-юношеская спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, признана, способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов реализует принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению оставленных перед каждым этапом задач.

Спортивно-оздоровительный этап

- формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- овладение основами техники и тактики хоккея;
- подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки.

Этап начальной подготовки:

- формирование у детей интереса к спорту и хоккею;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

Учебно-тренировочный этап

Задачи начальной специализации

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Задачи углубленной специализации

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной скоростной выносливости;
- разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;
- освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
- формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса в соответствии с планами и учебной программы устанавливаются следующие виды занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- товарищеские матчевые встречи;
- учебно-тренировочные сборы, в том числе в спортивно-оздоровительных лагерях;

- инструкторская судебская практика обучающихся.

1. Продолжительность учебных полугодий:

Учебное полугодие	Срок начала и окончание полугодий	Продолжительность учебных полугодий
I полугодие	01.09.2019 г. – 01.01.2020 г.	18 недель
II полугодие	02.01.2020 г. – 31.08.2020 г.	35 недель

2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации.

Этапы проведения промежуточной и итоговой аттестации:

1-ый этап – контрольно-переводные испытания по специальной физической (СФП) и технико-тактической подготовленности (ТПП);

2-ой этап – контрольно-переводные испытания по общей физической подготовленности (ОФП).

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточные контрольные испытания – апрель 2020г.

Итоговые (переводные) испытания – конец августа 2020г.

Обучающиеся, непрошедшие контрольно-переводные испытания в установленные сроки по уважительной причине или показавшие неудовлетворительные результаты, выполняют контрольно-переводные испытания в дополнительные сроки.

3. Регламентирование образовательного процесса:

Учебно-тренировочные занятия в спортивной школе начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 августа. Учебно-тренировочные занятия начинаются в 08.00ч. и заканчиваются не позднее 20.00ч. Расчет учебной нагрузки производится в академических часах

Продолжительность учебно-тренировочного занятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки обучающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 1 часа (45 мин.)
- начальном этапе – 2 часов (90 мин.)
- учебно-тренировочном этапе – 3 часов (135 мин.)

В период каникул в общеобразовательных школах в ДЮСШ допускается проведение более одного тренировочного занятия в день, при этом перерыв между занятиями составляет не менее 6 часов и суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- на начальном этапе – 4 часов (180мин.)
- на тренировочном этапе – 6 часов (270 мин.)

Введено в действие
приказом директора

№ 38 от 16.08.2019г.

УТВЕРЖДЕНО

На педагогическом совете МАУ ДО
«ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок»
№ 1 от «16» августа 2019г.

Годовой учебный план по хоккею на 2019/2020 учебный год.

Виды подготовки	Учебные группы							
	С.О	Начальная подготовка		Учебно – тренировочные				
		НП-1 (с 8 лет)	НП-2 (9-10 лет)	ТСС-1 (с 11 лет)	ТСС-2 (с 12 лет)	ТСС-3 (с 13 лет)	ТСС-4 (с 14 лет)	ТСС-5 (с 15 лет)
Часов в неделю	4	6	9	12	15	18	18	20
1.Теоретические занятия	7	14	20	24	32	40	40	42
II. Практические занятия								
2.1. Общая физическая подготовка	95	50	54	72	88	107	107	120
2.2. Специальная физическая подготовка	13	17	25	50	76	91	91	101
2.3. Техническая подготовка	51	97	145	156	182	149	149	166
2.4. Тактическая подготовка	7	13	19	26	30	42	42	43
2.5. Учебные и тренировочные игры	7	61	91	144	179	257	257	285
2.6. Контрольные игры и соревнования	-	14	30	44	55	66	66	73
2.7. Текущие и переводные испытания	4	10	15	18	18	18	18	18
III. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	20	20	20
IV. Восстановительные мероприятия	-	-	15	18	20	38	38	52
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 46 недель	184	276	414	552	690	828	828	920
Подготовка в спортивном лагере	-	36	54	72	90	108	108	120
ВСЕГО часов за 52 недели	-	312	468	624	780	936	936	1040

**План распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп
1, 2, 3 года обучения.**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Кол-во (ч) 46 недель
Общая физическая	13	10	10	10	10	10	10	10	12	-	-	-	95
Спец. физическая подготовка	1	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	-	13
Техническая	5	6	6	6	6	6	6	5	5	-	-	-	51
Тактическая	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	7
Игровая	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	7
Соревновательные (игры)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	-	-	-	2	-	-	-	1	1	-	-	-	4
Теоретическая	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-	-	7
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	21	21	21	23	21	19	20	19	19	-	-	-	184

ИТОГО: за 46 недель 184 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки
1 года обучения.**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Кол-во (ч) в лагере	Кол-во (ч) 46 недель	Кол-во (ч) 52 недели
											УТС				
Общая физическая	4	4	5	6	6	6	5	3	6	5	6	6	12	50	62
Спец. физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	17	19
Техническая	11	13	12	12	13	12	7	7	5	5	5	5	10	97	107
Тактическая	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	13	15
Игровая	4	8	8	8	7	6	6	6	4	4	4	4	8	61	69
Соревновательные (игры)	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	14	14
Контрольные испытания	4	-	-	-	2	-	-	2	2	-	-	-	-	10	10
Теоретическая	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	14	16
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	28	32	33	33	34	31	24	24	20	17	18	18	36	276	312

ИТОГО: за 52 недели 312 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки
2 и 3 года обучения.**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Кол-во (ч) в лагере	Кол-во (ч) 46 недель	Кол-во (ч) 52 недели
											УТС				
Общая физическая	6	6	7	6	6	5	5	7	4	5	8	10	21	54	75
Спец. физическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	4	25	29
Техническая	20	16	15	17	14	16	14	14	14	5	4	6	10	145	155
Тактическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	19	23
Игровая	9	10	10	10	10	10	9	9	9	5	2	9	11	91	102
Соревновательные (игры)	-	5	5	5	5	5	5	-	-	-	-	-	-	30	30
Контрольные испытания	4	-	-	-	4	-	-	4	3	-	-	-	-	15	15
Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	20	24
Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-	-	15	15
ВСЕГО	46	45	46	47	47	45	42	43	37	20	20	31	54	414	468

ИТОГО: за 52 недели 468 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп
1 года обучения.**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Кол-во (ч) в лагере	Кол-во (ч) 46 недель	Кол-во (ч) 52 недели
	Период														
	соревновательный								переходный	Подготовительный (УТС)					
	1 соревновательный этап				2 соревновательный этап					ОПЭ	СПЭ				
Общая физическая	10	9	9	8	8	6	6	6	4	6	14	14	28	72	100
Спец. физическая подготовка	5	4	7	5	4	4	7	5	4	5	4	6	10	50	60
Техническая	16	18	19	18	18	18	16	15	13	6	6	8	14	156	170
Тактическая	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	4	26	30
Игровая	16	18	16	16	16	16	16	16	14	-	-	6	6	144	150
Соревновательные (игры)	4	6	6	8	8	6	4	2	-	-	-	2	2	44	46
Контрольные испытания	4	-	2	4	-	2	-	4	4	-	-	-	-	18	18
Теоретическая	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	24	28
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2		-	2	2	4	18	22
ВСЕГО	62	62	65	66	62	59	55	55	44	22	30	42	72	552	624

ИТОГО: за 52 недели 624 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп
2 года обучения.**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Кол-во (ч) в лагере	Кол-во (ч) 46 недель	Кол-во (ч) 52 недели
	Период														
	соревновательный								переходный	Подготовительный (УТС)					
	1 соревновательный этап				2 соревновательный этап					ОПЭ	СПЭ				
Общая физическая	12	10	8	8	8	8	8	8	9	9	10	14	24	88	112
Спец. физическая подготовка	10	10	11	8	10	8	6	6	4	5	6	8	14	78	92
Техническая	18	18	18	20	22	19	19	19	18	11	8	10	18	182	200
Тактическая	4	3	4	4	4	4	2	2	2	1	2	2	4	30	34
Игровая	16	20	20	20	20	21	22	19	17	6	4	10	14	181	195
Соревновательные (игры)	6	8	8	8	8	8	4	3	-	-	-	2	2	53	55
Контрольные испытания	4	-	3	3	-	-	-	4	4	-	-	-	-	18	18
Теоретическая	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	5	7	30	37
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	20	24
Инструкторская и судейская практика	-	3	-	2	-	2	2	-	1	-	1	2	3	10	13
ВСЕГО	76	76	76	77	76	74	69	67	61	38	35	55	90	690	780

ИТОГО: за 52 недели 780 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп
4 года обучения.**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Кол-во (ч) в лагере	Кол-во (ч) 46 недель	Кол-во (ч) 52 недели
	Период														
	соревновательный								переходный	Подготовительный (УТС)					
	1 соревновательный этап				2 соревновательный этап					ОПЭ	СПЭ				
Общая физическая	10	10	9	9	9	9	10	10	17	26	12	14	26	119	145
Спец. физическая подготовка	11	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	12	22	101	123
Техническая	15	15	16	10	14	17	17	17	16	16	8	10	18	153	171
Тактическая	11	13	12	11	12	13	12	13	12	12	12	12	24	121	145
Игровая	13	15	14	13	14	12	13	12	10	10	11	11	22	128	150
Соревновательные (игры)	8	10	12	14	14	12	10	8	-	-	-	-	--	88	88
Контрольные испытания	6	-	-	6	-	-	-	-	6-	-	-	-	-	18	18
Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	6	22	28
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	40	48
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	4	16	20
ВСЕГО	80	81	81	81	81	81	81	80	80	80	62	68	130	806	936

ИТОГО: за 52 недели 936 ч.

**План распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочных групп
5 года обучения.**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Кол-во (ч) в лагере	Кол-во (ч) 46 недель	Кол-во (ч) 52 недели
	Период														
	соревновательный								переходный	Подготовительный (УТС)					
	1 соревновательный этап				2 соревновательный этап					ОПЭ	СПЭ				
Общая физическая	11	13	13	10	13	11	11	13	13	25	11	12	23	133	156
Спец. физическая подготовка	10	12	13	11	12	12	11	12	13	9	10	10	20	115	135
Техническая	15	16	15	15	16	17	17	17	17	17	14	13	27	160	187
Тактическая	14	13	12	11	12	13	14	14	15	15	11	12	23	133	156
Игровая	15	16	14	13	14	15	16	16	16	16	13	13	26	151	177
Соревновательные (игры)	10	12	14	16	16	14	12	19	-	-	-	-	-	104	104
Контрольные испытания	6	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	-	-	18	18
Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	8	23	31
Восстановительные мероприятия	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	9	43	52
Инструкторская и судейская практика	3	2	2	2	2	2	3	2	2	-	2	2	4	20	24
ВСЕГО	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	69	71	140	900	1040

ИТОГО: за 52 недели 1040 ч.