

**Группы обучения на отделении хоккея
в МАОО ДО «ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок»**

По учебной программе хоккей занятия проводятся в следующих группах:

СОГ /спортивно-оздоровительная группа/ - возраст занимающихся в спортивно-оздоровительной группе от 5 до 18 лет.

К занятиям в спортивно-оздоровительной группе можно приступать в возрасте от 5 до 18 лет, имея любой уровень хоккейной подготовленности. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно оставить на следующий год обучения в СОГ. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком игры в хоккей и уровень физической подготовленности).

**РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	Все	5	15	4	Состояние физического здоровья обучающегося

ГНП /группы начальной подготовки/ - комплектуются из детей 7-8 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике игры в хоккей с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
ГНП	До 1 года	7	14	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	Свыше 2х лет	-	14	9	

УТГ /учебно-тренировочные группы/ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к хоккею, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Переход из групп начальной подготовки учебно-тренировочные группы определяет начало очередного этапа спортивного отбора. Он называется этапом начальной специализации (базовой подготовки). Примерный возраст начала этапа для юных спортсменов составляет (8)9-10 лет. Продолжительность этапа 5 лет.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
УТГ	До 2-х лет	8	10	15	Выполнение нормативов по ОФП и
	Свыше 2-х лет		10	18	

**Группы обучения на отделении сложно-координационных видов спорта
в МАОО ДО «ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок»**

Вид спорта: фигурное катание.

По учебной программе фигурного катания занятия проводятся в следующих группах:

СОГ /спортивно-оздоровительная группа/ - возраст занимающихся в спортивно-оздоровительной группе от 5 до 18 лет.

К занятиям в спортивно-оздоровительной группе можно приступать в возрасте от 5 до 18 лет, имея любой уровень подготовленности в фигурном катании. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно оставить на следующий год обучения в СОГ. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком катания и уровень физической подготовленности).

**РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	Все	5	20	4	Состояние физического здоровья обучающегося

ГНП /группы начальной подготовки/ - комплектуются из детей 7-8 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике катания с использованием максимально возможного числа подводящих,

подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
ГНП	До 1 года	7	20	10	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	Свыше 2х лет	-	15	12	

УТГ /учебно-тренировочные группы/ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к фигурному катанию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Переход из групп начальной подготовки учебно-тренировочные группы определяет начало очередного этапа спортивного отбора. Он называется этапом начальной специализации (базовой подготовки). Примерный возраст начала этапа для юных спортсменов составляет (8)9-10 лет. Продолжительность этапа 5 лет.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
УТГ	До 2-х лет	8	6	18	Выполнение нормативов по ОФП и

	Свыше 2-х лет		6	20	
--	------------------	--	---	----	--

Вид спорта: спортивная аэробика

По учебной программе спортивная аэробика занятия проводятся в следующих группах:

СОГ /спортивно-оздоровительная группа/ - возраст занимающихся в спортивно-оздоровительной группе от 5 до 18 лет.

К занятиям в спортивно-оздоровительной группе можно приступать в возрасте от 5 до 18 лет, имея любой уровень подготовленности в фигурном катании. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно оставить на следующий год обучения в СОГ. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком катания и уровень физической подготовленности).

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	Все	5	15	4	Состояние физического здоровья обучающегося

ГНП /группы начальной подготовки/ - комплектуются из детей 7-8 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивной аэробике с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
ГНП	До 1 года	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	Свыше 2х лет	8	12	9	

УТГ /учебно-тренировочные группы/ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к фигурному катанию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Переход из групп начальной подготовки учебно-тренировочные группы определяет начало очередного этапа спортивного отбора. Он называется этапом начальной специализации (базовой подготовки). Примерный возраст начала этапа для юных спортсменов составляет (8)9-10 лет. Продолжительность этапа 5 лет.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
УТГ	До 2-х лет	9	10	12	Выполнение нормативов по ОФП и
	Свыше 2-х лет	11	9	18	