

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
 СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
 ОБЛАСТНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
 «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
 «ЛЕДОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»
 (ОАУ ДО ОО «СШ «ЛЕДОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор С.С.Кирмасов
 « 2025 года
 РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО
 К УТВЕРЖДЕНИЮ
 на заседании педагогического совета
 Протокол от 29.08.2025 года №1

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Годовой учебно-тренировочный план является нормативным актом, устанавливающим перечень областей и объём учебного времени, отводимого на проведение непосредственно организованной учебно-тренировочной деятельности.

Годовой учебно-тренировочный план на 2025-2026 учебный год разработан ОАУ ДО ОО «СШ «Ледовое поколение» на основании реализуемых программ спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и хоккею в целях дальнейшего совершенствования образовательного процесса, повышения результативности обучения спортсменов, обеспечения вариативности образовательного процесса, сохранения единого образовательного пространства, а также выполнения гигиенических требований к условиям обучения детей и подростков и сохранения их здоровья.

Годовой учебно-тренировочный план ОАУ ДО ОО «СШ «Ледовое поколение» разработан в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 272-ФЗ, редакция от 29.12.2022 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023);
- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. №939;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36348-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «Фигурное катание на коньках» и «Хоккей».

Годовой учебно-тренировочный план ОАУ ДО ОО «СШ «Ледовое поколение» состоит из двух частей:

- пояснительной записки;

- сетки распределения часов по программам.

Учреждение проводит работу с обучающимися в течение всего календарного года. Годовой учебно-тренировочный план, рассчитан на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный год начинается с 1 сентября.

Для обеспечения непрерывности (в периоды праздничных дней и отпусков тренеров-преподавателей) в учебно-тренировочный процесс на всех этапах спортивной подготовки включена самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ОАУ ДО ОО «СШ «Ледовое поколение».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях может осуществляться работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

В структуре годового учебно-тренировочного плана, имеются следующие разделы: общая и специальная физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, хореографическая подготовка (фигурное катание на коньках), инструкторская и судейская практика, Медицинские,

медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (итоговая аттестация).

Объем работы по этапам (периодам) подготовки на спортивных программах школой устанавливается самостоятельно, но в пределах норм, установленных федеральными государственными стандартами. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общую физическую подготовку.

В качестве промежуточной и итоговой аттестации по каждому году обучения в конце текущего учебного года обязательно проведение промежуточной аттестации обучающихся (сдача контрольно-переводных нормативов), а также итоговой аттестации обучающихся, заканчивающих обучение по данным программам. Также учитываются результаты участия обучающихся в соревнованиях, выполненный ими спортивный разряд.

В случае невыполнения установленных нормативов и прочих требований федеральных стандартов спортивной подготовки, обучающийся по программам спортивной подготовки не может переводиться на следующий год обучения, этап подготовки, в связи с чем отчисляется, вопрос об отчислении решается в порядке, установленном локальными нормативными актами учреждения (например: на основании решения педагогического совета, закрепленного распорядительным актом учреждения, то есть приказом директора).

Перевод в группы следующего года обучения производится при наличии: медицинского допуска, по итогам углубленного медицинского осмотра, выполнения требований итоговой аттестации, выполнения разрядных требований и по итогам внутришкольных (областных, всероссийских) соревнований. Ранг соревнований зависит от стажа занятий.

На обучение по программам спортивной подготовки дети принимаются в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. Приемная комиссия школы по графику в течение октября проводит вступительное тестирование, успешно сдавшие тестирование зачисляются для обучения на бюджетные места.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2025-2026 учебный год
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		5-10		3-6	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	91	144	90	95
2.	Специальная физическая подготовка	40	115	135	158	135	102
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	11	22	75	120	145
4.	Техническая подготовка	116	213	301	445	565	756
5.	Тактическая, теоретичекая, психологическая подготовка	8	15	28	38	43	53
6.	Хореографическая подготовка	40	96	110	160	152	100
7.	Инструкторская и судейская практика	4	12	18	30	64	96
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	18	24	39	54	72
Общее количество часов в год		312	624	728	1040	1248	1456

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2025-2026 учебный год
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14-28		10-20		6-12	3-6
		1.	Общая физическая подготовка	70	71	66	79
2.	Специальная физическая подготовка	18	21	64	83	120	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	26	96	129	156	187
4.	Техническая подготовка	103	115	95	96	90	62
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	43	62	110	156	239	374
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	25	32	37
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	121	193	264	320	377
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040	1248