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
«01» сентября 2026 года

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании педагогического совета
Протокол от 28.08.2026 года №1

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2026-2027 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 2026-2027 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 г. (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023 г.);
- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 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 27.12.2013 г. № 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 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36348-20

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

- действующими 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 устанавливает 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 2026-2027 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		6-12		2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка	99	144	90	95	115	132
2.	Специальная физическая подготовка	40	115	135	158	135	102
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	11	22	75	120	145
4.	Техническая подготовка	116	213	301	445	565	756
5.	Тактическая подготовка	-	1	4	6	8	10
6.	Теоретическая подготовка	8	12	18	22	15	10
7.	Психологическая подготовка	-	2	6	10	20	33
8.	Хореографическая подготовка	40	96	110	160	152	100
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	9	9	9
10.	Инструкторская практика	-	8	10	12	34	50
11.	Судейская практика	-	4	8	18	30	46
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	6	8	10	12	14
13.	Восстановительные мероприятия	4	8	10	20	33	49
Общее количество часов в год		**312**	**624**	**728**	**1040**	**1248**	**1456**

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2026-2027 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	88	66	79	83	49
2.	Специальная физическая подготовка	18	30	64	83	120	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	96	129	156	187
4.	Техническая подготовка	103	115	95	96	90	62
5.	Тактическая подготовка	22	32	56	84	115	162
6.	Теоретическая подготовка	16	20	34	42	62	100
7.	Психологическая подготовка	5	10	20	30	62	112
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	10	24	34	30	20
9.	Инструкторская практика	-	-	-	13	16	19
10.	Судейская практика	-	-	-	12	16	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	11	19	30	40	77
12.	Восстановительныемероприятия	70	100	150	200	250	280
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**624**	**832**	**1040**	**1248**