

**Годовой учебно-тренировочный план (учебный план)
вид спорта хоккей с мячом**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства			
	1 год	2 год	1 год		3 год		5 год		Весь период			
	Недельная нагрузка в астрономических часах											
	6	6	12			14			20			
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
	2	2	3			3			4			
	Минимальная-максимальная наполняемость групп (чел.)											
	14-28		14-28		10-20				10-20		6-12	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	48	15%	48	15%	100	16%	100	16%	145	20%	145	14%
Общая физическая подготовка	90	29%	90	29%	125	20%	125	20%	116	16%	94	9%
Специальная физическая подготовка	56	18%	54	17%	125	20%	125	20%	131	18%	208	20%
Техническая подготовка	74	24%	74	24%	162	26%	162	26%	182	25%	208	20%
Интегральная подготовка	38	12%	40	13%	62	10%	62	10%	80	11%	250	24%
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	6	2%	25	4%	25	4%	30	4%	62	6%
Участие в спортивных соревнованиях	0	-	0	-	25	4%	25	4%	36	5%	52	5%
Инструкторская и судейская практика	0	-	0	-	0	-	0	-	8	1%	21	2%
Общее количество часов в год:	312	100%	312	100%	624	100%	624	100%	728	100%	1040	100%

Примечание: годовой учебно-тренировочный план составлен на 52 недели

**Годовой учебно-тренировочный план (учебный план)
вид спорта хоккей**

Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	2 год	
	Недельная нагрузка в астрономических часах	
	12	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
	3	
	Минимальная - максимальная наполняемость групп (чел.)	
10-20		
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	94	15%
Общая физическая подготовка	68	11%
Специальная физическая подготовка	68	11%
Техническая подготовка	100	16%
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	200	32%
Участие в спортивных соревнованиях	94	15%
Инструкторская и судейская практика	0	-
Общее количество часов в год:	624	100%

Примечание: годовой учебно-тренировочный план составлен на 52 недели