

Годовой учебно-тренировочный план ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею»

№ 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
		первого года	второго года	третьего года	До двух лет		Свыше двух лет			До двух лет	Свыше двух лет	
					1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	8	14	14	18	18	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		14			10			6	6	3		
1.	Общая физическая подготовка	75	75	75	70	80	91	94	94	96	102	50
2.	Специальная физическая подготовка	16	20	22	80	80	108	113	103	125	141	175
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20	62	62	117	117	150	150	150	165	180	200
4.	Техническая подготовка	112	110	116	141	116	125	112	112	105	115	75
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	28	30	31	155	140	192	187	187	216	240	350
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	28	28	28	32	34	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	61	119	110	165	195	242	252	262	301	332	374
Общее количество часов в год		312	416	416	728	728	936	936	936	1040	1144	1248