

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «СШ «Молот» по хоккею»
г.Перми

Н.А. Ванин
Приказ № 49 от 30/10.2023



Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Хоккей»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет			
Недельная нагрузка в часах						
6	8	14	18	20		
Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах						
2		3		4		
Минимальная наполняемость групп (человек)						
14		10		6		
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	69	67	63	87	73
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	17	63	88	115
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	29	99	149	156
4	Техническая подготовка	103	114	94	103	84
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	66	117	187	278
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	29	32

7	Медицинские, медико - биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	80	123	188	293	302
Общее количество часов в год:		312	416	728	936	1040