**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки | Этапыи 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 |
| 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
|  |  |  |  |  |  |
| Наполняемость групп (человек) |
| от 14 | от 10 | от 6 | от 3 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 22-24 | 16-18 | 10-11 | 9-10 | 7-9 | 3-4 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 4-6 | 4-6 | 10-11 | 9-11 | 11-12 | 13-14 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | - | 15-16 | 15-16 | 15-16 | 15-16 |
| 4. | Техническая подготовка  | 33-34 | 27-28 | 15-16 | 11-12 | 7-10 | 5-6 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12-15 | 14-16 | 15-19 | 17-20 | 19-27 | 26-30 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | -  | -  | - | 3-4 | 3-4 | 2-3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 24-26 | 29-30 | 30-32 | 31-32 | 29-31 | 30-31 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |