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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | 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 |
| 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 14 | 10 | 6 | 3 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 76 | 104 | 120 | 123 | 77 | 116 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 56 | 65 | 120 | 161 | 252 | 316 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | - | 72 | 86 | 127 | 199 |
| 4. | Техническая подготовка  | 74 | 98 | 180 | 217 | 228 | 282 |
| 5. | Тактическая подготовкаТеоретическая подготовкаПсихологическая подготовка | 56 | 73 | 131 | 198 | 214 | 182 |
| 6. | Интегральная подготовка | 37 | 61 | 72 | 82 | 277 | 382 |
| 7. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 8. | Инструкторская практикаСудейская практика | - | - | - | 27 | 27 | 65 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия | 9 | 11 | 29 | 38 | 42 | 116 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |