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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 15 | 12 | 8 | 6 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 84 | 61 | 108 | 100 | 120 | 103 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 65 | 100 | 166 | 212 | 257 | 286 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | 12 | 28 | 72 | 132 | 174 |
| 4. | Техническая подготовка  | 108 | 154 | 261 | 315 | 444 | 373 |
| 5. | Тактическая подготовка,Теоретическая подготовка,Психологическая подготовка | 43 | 63 | 115 | 165 | 157 | 473 |
| 6. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | 12 | 20 | 35 | 61 | 98 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия | 9 | 12 | 28 | 35 | 73 | 153 |
|  |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |