

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
 МАОУ ДОД «СДЮСШОР «Енисей»

В.С.Кузовов

« _____ » _____ 2014 г.

Учебный план учебно-тренировочных занятий по хоккею с мячом

№	Содержание занятий	Группы					
		НП		УТГ		СС	
		1 г.о.	2 г.о.	1-2 г.о.	3-5 г.о.	1 г.о.	2-3 г.о.
1.	ОФП	115	140	132	174	176	202
2.	СФП	58	92	125	164	220	268
3.	Техническая подготовка	58	95	157	206	321	383
4.	Тактическая подготовка	50	89	108	166	228	288
5.	Теоретическая и психологическая подготовка	10	16	18	24	36	36
6.	Контрольно – переводные нормативы	6	6	10	10	12	12
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	25	26	28
8.	Учебно –тренировочные игры	15	30	74	80	137	147
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	87	92	92
	Общее количество учебных часов	312	468	624	936	1248	1456

**План-график распределения учебных часов
 для хоккеистов в группе начальной подготовки 1-го года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	10
2	ОФП	11	11	4	4	3	2	3	12	17	16	18	14	115
3	СФП	8	7	4	2	2	1	2	5	4	8	8	7	58
4	Техническая подготовка	4	5	7	10	10	8	10	7	4			1	66
5	Тактическая подготовка	2	3	7	10	10	10	10	2				3	57
6	Контрольно-переводные нормативы			2			2			2				6
7	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочные игры	По календарному плану												
	ВСЕГО	26	27	25	27	26	24	26	26	27	25	27	26	312

**План-график распределения учебных часов
 для хоккеистов в группе начальной подготовки 2-го года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	1	1	1	1	1	2		2	2	2	16
2	ОФП	14	15	9	10	7	5	9	14	16	11	16	14	140
3	СФП	8	8	8	7	7	7	7	8	8	8	8	8	92
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	8	9	7	8	8	95
5	Тактическая подготовка	7	7	8	8	8	7	8	7	8	7	7	7	89
6	Учебно-тренировочные игры			4	6	6	8	6						30
7	Контрольно-переводные нормативы					2	2				2			6
8	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
	ВСЕГО	39	40	38	40	39	36	39	39	41	37	41	39	468

**План-график распределения учебных часов
для хоккеистов учебно-тренировочных в группах 1-го и 2-го годов обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	18
2	ОФП	14	13	5	6	6	4	4	16	16	14	18	16	132
3	СФП	10	11	10	11	8	9	9	11	11	11	12	12	125
4	Техническая подготовка	13	13	13	14	13	10	14	13	15	13	13	13	157
5	Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
6	Учебно-тренировочные игры	4	6	12	13	13	13	13						74
7	Контрольно-переводные нормативы					2	2	2	2	2				10
8	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
	ВСЕГО	52	54	50	54	52	48	52	52	54	50	54	52	624

Примерный план-график распределения учебных часов для хоккеистов учебно-тренировочных в группах 3-го, 4-го и 5-го годов обучения

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	3	24
2	ОФП	19	17	7	7	5	5	10	20	20	20	24	20	174
3	СФП	12	12	11	14	11	11	11	15	16	14	18	19	164
4	Техническая подготовка	19	17	16	20	19	19	19	17	17	17	17	17	214
5	Тактическая подготовка	13	13	15	15	15	13	15	13	14	11	13	12	162
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
7	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочные игры	4	10	14	14	14	10	10						76
8	Восстановительные мероприятия	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	5	87
9	Контрольно-переводные нормативы					2	2	2	2	2				10
	ВСЕГО	78	81	75	81	78	72	78	78	81	75	81	78	936

**Примерный план-график распределения учебных часов для хоккеистов
группы спортивного совершенствования 1-го года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	5	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1	2	36
2	ОФП	26	10	5	5	5	5	5	21	22	24	24	24	176
3	СФП	19	19	15	17	16	12	13	21	21	22	22	23	220
4	Техническая подготовка	27	27	24	27	26	26	28	28	27	25	29	27	321
5	Тактическая подготовка	20	18	19	21	19	12	21	21	19	18	20	20	228
6	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	1	1	1	3	5	3	5	1	26
7	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочные игры		19	19	24	25	25	25						137
8	Восстановительные мероприятия	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	92
9	Контрольно-переводные нормативы			4			4			4				12
	ВСЕГО	104	108	100	108	104	96	104	104	108	100	108	104	1248

**Примерный план-график распределения учебных часов для хоккеистов
групп спортивного совершенствования 2-го и 3-го годов обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	5	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1	2	36
2	ОФП	31	13	7	5	5	5	5	27	27	26	26	25	202
3	СФП	23	22	20	20	20	16	17	22	22	28	29	29	268
4	Техническая подготовка	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	31	32	383
5	Тактическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3	28
7	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочные игры		15	25	26	27	27	27						147
8	Восстановительные мероприятия	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	92
9	Контрольно-переводные нормативы						3	3	3	3				12
	ВСЕГО	125	122	122	121	121	119	120	121	121	121	121	122	1456