

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
 МАОУ ДОД «СДЮСШОР «Енисей»
 _____ В.С.Кузовов
 « ____ » _____ 2014 г.

Учебный план учебно-тренировочных занятий по хоккею

№	Содержание занятий	Группы							
		НП		УТГ			СС		
		1	2	1	2	3 - 5	1	2	3
1.	ОФП	225	302	311	311	174	176	202	202
2.	СФП	18	32	58	58	164	220	268	268
3.	Техническо-тактическая подготовка	38	68	149	149	372	549	671	671
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	9	14	19	19	24	36	36	36
5.	Игровая, соревнования	15	32	60	60	10	12	12	12
6.	Контрольно – переводные нормативы	3	6	6	6	25	26	28	28
7.	Инструкторская и судейская практика	2	6	6	6	80	137	147	147
8.	Восстановительные мероприятия	2	8	15	15	87	92	92	92
	Общее количество учебных часов	312	468	624	624	936	1248	1456	1456
	В неделю	6	9	12	12	18	24	28	28

**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	19	19	14	17	16	12	18	19	20	23	25	23	225
3	СФП	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	18
4	Технико-тактическая подготовка	4	5	6	7	7	7	6	6	4			1	53
3	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	1		1	2	2	14
2	ОФП	27	28	23	23	20	16	20	29	33	25	30	28	302
3	СФП	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	46
4	Техника-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	68
6	Учебно-тренировочные игры			4	6	6	8	8						32
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	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	19
2	ОФП	23	24	18	24	23	20	23	32	32	28	33	31	311
3	СФП	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
4	Технико-тактическая подготовка	13	13	13	14	13	10	14	13	13	13	13	13	155
6	Учебно-тренировочные игры	8	8	9	9	9	9	8						60
7	Контрольно-переводные нормативы			2			2			2				6
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 группы 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