

**Годовой план
учебно-тренировочных занятий по хоккею на траве**

Утверждаю
И.о. директора ДВУ ДО РО «СПОР № 5»
С.А. Несудимова

№ 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		
		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
1	Общая физическая подготовка	64-84	57-75	78-109	80-102	93-115	112-149
2	Специальная физическая подготовка	47-62	78-104	134-189	167-215	208-249	249-312
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-4	15-22	72-93	124-149	154-216
4	Техническая подготовка	93-125	118-158	190-264	247-312	337-399	300-410
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28-37	50-66	83-116	131-168	208-249	300-400
6	Инструкторская и судейская практика	-	2-4	10-14	21-28	30-37	50-66
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	4-5	10-14	14-18	40-50	83-111
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова