

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Хоккей»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Хоккей» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно 12 самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки обучающихся будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности. Учебный план составлен для каждого этапа подготовки на 52 учебные недели в год в часах и процентном соотношении объемов нагрузок.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН по хоккею, из расчета на 52 недели (час)

| Разделы подготовки | ЭНП | | | | УТЭ (ЭСС) | | | | ЭССМ | | ЭВСМ | |
|--|--------|-------|------------|-------|-------------|-------|----------------|-------|---------|-------|---------|-------|
| | до год | | свыше года | | до двух лет | | свыше двух лет | | час | % | час | % |
| | час | % | час | % | час | % | час | % | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 54-72 | 22-24 | 53-70 | 16-18 | 68-80 | 10-11 | 75-84 | 9-10 | 83-100 | 7-9 | 39-50 | 3-4 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 12-16 | 4-6 | 15-20 | 4-6 | 68-80 | 10-11 | 83-94 | 9-11 | 114-137 | 11-12 | 174-232 | 13-14 |
| Участие в соревнованиях (УС) | - | - | 21-29 | 5-7 | 100-116 | 15-16 | 133-150 | 15-16 | 156-187 | 15-16 | 199-260 | 15-16 |
| Техническая подготовка (Тех.П) | 77-103 | 33-34 | 85-113 | 27-28 | 100-116 | 15-16 | 100-112 | 11-12 | 93-112 | 7-10 | 74-98 | 5-6 |
| Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), | 33-43 | 12-15 | 47-63 | 14-16 | 100-117 | 15-19 | 158-178 | 17-20 | 250-300 | 19-27 | 350-456 | 26-30 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| Психологическая подготовка (ПП) | | | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика (ИСП) | - | - | - | - | - | - | 25-28 | 3-4 | 32-38 | 3-4 | 26-53 | 2-3 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК) | 58-78 | 24-26 | 91-121 | 29-30 | 188-219 | 30-32 | 258-290 | 31-32 | 312-374 | 29-31 | 386-515 | 30-31 |
| Количество часов в год с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки | 234-312 | | 312-416 | | 624-728 | | 832-936 | | 1040-1248 | | 1248-1664 | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | | 6-8 | | 12-14 | | 16-18 | | 20-24 | | 24-32 | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) | 2 | | 2 | | 3 | | 3 | | 4 | | 4 | |
| Наполняемость групп (человек) | 14-28 | | 14-28 | | 10-20 | | 10-20 | | 6-12 | | 3-6 | |