

Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта "ХОККЕЙ" на сезон 2024-2025 года.

№ п/п	Вид подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки													
		спортивно-оздоровительный этап (работа)		этап начальной подготовки				учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
		7-17 лет		до года		свыше года		до 2-х лет		свыше 2-х лет		Весь период		Весь период	
1	Общая физическая подготовка (час)	56	67	56	75	53	71	67	80	83	95	94	112	50	66
2	Специальная физическая подготовка (час)	14	62	14	19	20	25	62	73	83	95	125	150	175	233
3	Спортивные соревнования (час)		94			12	17	94	109	125	137	166	200	200	266
4	Техническая подготовка (час)	80	94	80	106	87	116	94	109	100	113	104	125	75	100
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая (час)	28	119	28	37	50	66	119	139	158	178	218	262	349	466
6	Инструкторская и судейская практика (час)									25	28	31	37	25	33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	56	188	56	75	90	121	188	218	258	290	302	362	374	500
	Итого : (на 52 недели)	234	624	234	312	312	416	624	728	832	936	1040	1248	1248	1664
	Самостоятельная подготовка (час):	47	124	47	62	62	83	124	146	166	187	208	249	249	333
	Самостоятельная подготовка в неделю (вне спортивного объекта) (час):	0,5	2	0,5	1	1	1	2	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	6,5
	Работа с тренером-преподавателем (час):	187	500	187	250	250	333	500	582	666	749	832	999	999	1331
	количество часов (астрономических) в неделю	4,5	12	4,5	6	6	8	12	14	16	18	20	24	24	32
	количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3-4	6-7	3-4	3-4	3-5	3-5	6-7	6-7	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14	9-14

План рассчитан на 52 недели в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа начальной подготовки) составляет 3 года

Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) составляет 5 лет

Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивного совершенствования спортивного мастерства) не ограничивается

Продолжительность учебно-тренировочного этапа (высшего спортивного мастерства) не ограничивается