



**Утверждаю**  
 Директор МБУДО КСДЮСШОР №13 "Волгарь"  
 \_\_\_\_\_ А.А. Крысанов  
 "01" сентября 2018 года

**Годовой учебный план работы МБУДО КСДЮСШОР № 13 "Волгарь" программа  
 спортивной подготовки по хоккею ( 52 недели)  
 на 2018 - 2019 учебный год**

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки											
		Группа начальной подготовки			Тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования		Группа высшего спортивного	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)											
		2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
		год обучения											
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2-3	весь период	
		количество часов в неделю											
6	7	7	9	9	12	12	12	14	14	14-16			
1	Теоретическая подготовка	12	16	16	16	16	22	22	22	30	30	35	
2	Общая физическая подготовка	82	110	110	126	126	128	128	128	130	130	130	
3	Специальная физическая подготовка	58	58	58	84	84	113	113	113	150	150	160	
4	Технико - тактическая подготовка (хореографическая)	108	120	120	172	172	241	241	241	275	275	287	
5	Психологическая подготовка	12	12	12	14	14	24	24	24	35	35	40	
6	Соревнования	16	16	16	16	16	24	24	24	26	26	54	
7	Инструкторская и судейская практика						6	6	6	10	10	14	
8	Контрольно- переводные испытания	6	12	12	12	12	14	14	14	16	16	20	
9	Восстановительные мероприятия	12	14	14	18	18	40	40	40	42	42	80	
10	Медицинское обследование	6	6	6	10	10	12	12	12	14	14	16	
	<b>Всего часов за 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>364</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>836</b>	

Заместитель директора

Т.В. Жукова