Годовой учебно-тренировочный план

дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Хоккей»

Спортивно-оздоровительный этап 1 года обучения

Виды подготовки	Количество часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	59	5	5	5	5	5	4	2	7	6	5	5	5
Специальная физическая подготовка	19	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1
Техническая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Игровая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	104	9	9	9	8	8	7	7	12	10	9	8	8

Годовой учебно-тренировочный план

дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Хоккей»

Спортивно-оздоровительный этап 2 года обучения

Виды подготовки	Количество часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	53	4	4	4	4	4	4	2	7	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка	18	2	2	2	1	1	-	-	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	29	3	3	3	3	3	-	3	3	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая подготовка	3	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Игровая подготовка	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	104	10	10	10	8	8	4	5	12	9	9	9	10

Годовой учебно-тренировочный план

дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Хоккей»

Спортивно-оздоровительный этап 3 года обучения

Виды подготовки	Количество часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	45	4	4	4	2	2	6	4	4	4	4	4	3
Специальная физическая подготовка	18	2	2	2	-	1	2	-	1	2	2	2	2
Техническая подготовка	30	3	3	1	3	3	-	4	3	2	3	3	2
Тактическая, теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	1
Игровая подготовка	4	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	104	10	10	10	8	6	8	8	8	8	10	10	8