|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании  Тренерского совета №\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. | Утверждаю  И.о.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Вакарин  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. |

**Годовой тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта**

***хоккей***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | этап начальной подготовки | | | тренировочный этап | | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 6 | 9 | 9 | 14 | 14 | 18 | 18 | 18 |
| ***312*** | ***468*** | ***468*** | ***728*** | ***728*** | ***936*** | ***936*** | ***936*** |
| 1. | Физическая нагрузка | 220 | 295 | 295 | 460 | 460 | 580 | 580 | 580 |
| 1.1. | Общая физическая подготовка | 68 | 78 | 78 | 86 | 86 | 125 | 125 | 125 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка | 19 | 31 | 31 | 118 | 118 | 135 | 135 | 135 |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 12 | 12 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 |
| 1.4. | Техническая подготовка | 105 | 128 | 128 | 150 | 150 | 175 | 175 | 175 |
| 1.5 | Тактическая подготовка | 28 | 46 | 46 | 86 | 86 | 115 | 115 | 115 |
| 2. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая | 17 | 48 | 48 | 70 | 70 | 86 | 86 | 86 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | 20 | 20 | 20 |
| 4. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 75 | 125 | 125 | 198 | 198 | 250 | 250 | 250 |