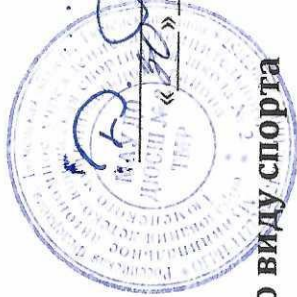


Принято на заседании
Тренерского совета № 2
От «30» 12 2021г.



Утверждаю:
Директор
Д.С.Плотников
2021г.

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
1.	<i>Физическая нагрузка</i>	312	468	468	728	728	936	936	936
1.1.	Общая физическая подготовка	220	295	295	460	460	580	580	580
1.2.	Специальная физическая подготовка	68	78	78	86	86	125	125	125
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	19	31	31	118	118	135	135	135
1.4.	Техническая подготовка	-	12	12	20	20	30	30	30
1.5.	Тактическая подготовка	105	128	128	150	150	175	175	175
2.	<i>Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая</i>	28	46	46	86	86	115	115	115
3.	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	17	48	48	70	70	86	86	86
4.	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</i>	-	-	-	-	-	20	20	20
		75	125	125	198	198	250	250	250