

Учебно-тематическое планирование

Годовой учебный план

ГРУППЫ	Г/О	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ											Итого часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
Начальной подготовки	1	26	26	26	26	26	26	26	26	26		16	26	276
	2	39	39	39	39	39	39	39	39	39		24	39	414
	3	39	39	39	39	39	39	39	39	39		24	39	414
Учебно-тренировочные	1	52	52	52	52	52	52	52	52	52		32	52	552
	2	60	61	61	61	61	60	60	60	60		40	60	644
	3	69	70	70	70	70	69	69	69	70		40	70	736
	4	78	78	78	78	78	78	78	78	78		48	78	828
	5	87	87	87	87	87	87	87	87	87		50	87	920
Спортивного совершенствования	1	104	104	104	104	104	104	104	104	104		64	104	1104
	2	122	122	122	122	122	122	122	122	122		68	122	1288
	3	122	122	122	122	122	122	122	122	122		68	122	1288
ВСЕГО:		798	800	800	800	800	798	798	798	800		474	800	8466

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

№ п/п	Содержание занятий:	Количество часов по годам обучения.		
		1	2	3
	ТЕОРИЯ:			
1.	История развития хоккея в России	1	1	1
2.	Гигиена, режим, закаливание. Врачебный контроль	1	2	2
3.	Краткие сведения о строении организма	1	1	1
4.	Основы техники и тактики хоккея	1	3	3
5.	Правила соревнований. Спортивная классификация	2	1	1

ИТОГО ЧАСОВ:

6 8 8

	ПРАКТИКА:			
1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	107	162	162
2.	Специальная физическая подготовка (СФП).	51	79	79
3.	Техническая подготовка	61	90	90
4.	Психологическая подготовка	6	33	33
5.	Тактическая подготовка	26	22	22
6.	Контрольные нормативы	10	10	10
7.	Участие в соревнованиях	6	6	6
8.	Медико-восстановительные нормативы	3	4	4
	ИТОГО ЧАСОВ:	270	406	406
	ВСЕГО ЧАСОВ:	276	414	414

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Содержание занятий:	Количество часов по годам обучения.				
		1	2	3	4	5
<u>ТЕОРИЯ:</u>						
1	История развития хоккея в России	1	1	1	1	1
2	Краткие сведения о функции и строении организма	3	2	2	2	2
3	Гигиена, режим, питание, закаливание	4	2	2	4	4
4	Основы техники и тактики	1	2	4	4	2
5	Сущность спортивной тренировки юных спортсменов	1	2	2	2	4
6	Спортивная классификация. Правила соревнований		1	2	1	1
7	Периодизация спортивной тренировки		2	1	2	
8	Планирование и учет спортивной тренировки					4
ИТОГО ЧАСОВ:		10	12	14	16	18

<u>ПРАКТИКА:</u>						
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	122	124	134	163	194
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	105	124	132	186	226
3	Техническая подготовка	171	236	265	265	280
4	Психологическая подготовка	49	50	75	75	79
5	Тактическая подготовка	49	53	71	78	78
6	Контрольные нормативы	8	8	6	6	6
7	Участие в соревнованиях	8	8	10	10	10
8	Инструкторская и судейская практика	4	3	3	3	3
9	Медико-восстановительные нормативы	26	26	26	26	26
ИТОГО ЧАСОВ:		542	632	722	812	902
ВСЕГО ЧАСОВ:		552	644	736	828	920

Учебно-тематический план этапа спортивного совершенствования

1-й год обучения.

№ п/п	Содержание занятий:	Количество часов.
<u>ТЕОРИЯ:</u>		
1.	История развития хоккея в России	1
2.	Краткие сведения о функции и строении организма	2
3.	Гигиена, режим, питание, закаливание	2
4.	Основы техники и тактики	1
5.	Сущность спортивной тренировки	3
6.	Правила соревнований. Организация и проведение	3
7.	Планирование и учет спортивной тренировки	3
8.	Фармакологические средства восстановления	2
ИТОГО ЧАСОВ:		17
<u>ПРАКТИКА:</u>		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	171
2.	Специальная физическая подготовка (СФП).	243
3.	Техническая подготовка	375
4.	Психологическая подготовка	122
5.	Тактическая подготовка	122
6.	Контрольные нормативы	4
7.	Участие в соревнованиях	16
8.	Инструкторская и судейская практика.	8
9.	Медико-восстановительные нормативы	26
ИТОГО ЧАСОВ:		1087
ВСЕГО ЧАСОВ:		1104

Учебно-тематический план этапа спортивного совершенствования

2-й год обучения

№	Содержание занятий:	Количество часов.
<u>ТЕОРИЯ:</u>		
1.	История развития хоккея в России	1
2.	Краткие сведения о функции и строении организма	2
3.	Гигиена, режим, питание, закаливание	2
4.	Основы техники и тактики	1
5.	Сущность спортивной тренировки	3
6.	Правила соревнований. Организация и проведение	3
7.	Планирование и учет спортивной тренировки	3
8.	Фармакологические средства восстановления	2
ИТОГО ЧАСОВ:		17
<u>ПРАКТИКА:</u>		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	188
2.	Специальная физическая подготовка (СФП).	284
3.	Техническая подготовка	498
4.	Психологическая подготовка	122
5.	Тактическая подготовка	117
6.	Контрольные нормативы	4
7.	Участие в соревнованиях	16
8.	Инструкторская и судейская практика.	8
9.	Медико-восстановительные нормативы	26
ИТОГО ЧАСОВ:		1271
ВСЕГО ЧАСОВ:		1288

Учебно-тематический план этапа спортивного совершенствования

3-й год обучения

№	Содержание занятий:	Количество часов.
<u>ТЕОРИЯ:</u>		
1.	История развития хоккея в России	1
2.	Краткие сведения о функции и строении организма	2
3.	Гигиена, режим, питание, закаливание	2
4.	Основы техники и тактики	1
5.	Сущность спортивной тренировки	3
6.	Правила соревнований. Организация и проведение	3
7.	Планирование и учет спортивной тренировки	3
8.	Фармакологические средства восстановления	2
ИТОГО ЧАСОВ:		17
<u>ПРАКТИКА:</u>		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	188
2.	Специальная физическая подготовка (СФП).	284
3.	Техническая подготовка	498
4.	Психологическая подготовка	122
5.	Тактическая подготовка	117
6.	Контрольные нормативы	4
7.	Участие в соревнованиях	16
8.	Инструкторская и судейская практика.	8
9.	Медико-восстановительные нормативы	26
ИТОГО ЧАСОВ:		1271
ВСЕГО ЧАСОВ:		1288

ПРИМЕЧАНИЕ: В зависимости от продолжительности подготовительного и соревновательного этапов, на всех этапах многолетней подготовки в тематических учебных планах, могут быть внесены изменения в практической части: по ОФП, СФП, ТТП в пределах часов, по годам обучения школьной комплексной учебной программой.