

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 44 недели учебно-тренировочных занятий по дополнительной предпрофессиональной программе
в образовательном структурном подразделении АНО «Хоккейный клуб «Металлург»
ДЮСШ «Металлург» на 2018-2019 учебный год



УТВЕРЖДАЮ
Помощник директора по
подготовке хоккейного резерва
В.А. Афонин

№ п/п	Виды подготовки	Начальной подготовки					Год обучения					Тренировочный				
		Начальная подготовка					Начальная специализация					Углубленная специализация				
		2009 1-й	2008 2-й	2007 3-й	2006 1-й	2005 2-й	2004 3-й	2003 4-й	2002 5-й	2004 3-й	2003 4-й	2002 5-й	2004 3-й	2003 4-й	2002 5-й	
1	Общая физическая	56	76	91	95	103	96	96	88							
2	Спец. физическая	28	40	46	52	67	66	66	60							
3	Техническая	59	71	75	79	92	110	110	119							
4	Тактическая	42	54	60	64	79	99	99	106							
5	Игровая	25	34	39	44	63	86	86	108							
6	Теоретическая	28	33	35	38	46	52	52	67							
7	Контрольные и календарные игры	20	38	44	48	48	65	65	90							
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	12	20	20	32							
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	10	10	18							
10	Контрольные испытания	6	6	6	6	10	12	12	16							
11	Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 42 недели	264	352	396	440	528	616	616	704							
12	Предсезонный сбор	24	28	36	40	48	56	56	64							
13	ВСЕГО часов за 44 недели	288	380	432	480	576	672	672	768							

Завуч ДЮСШ по хоккею «Металлург»

Г.М. Прасолова