|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  начальник ООА  Администрации города Зеи  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  О.В. Максимишина | УТВЕРЖДЕНО  Приказом МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г.Зеи  от 03.09.2018 года № 86 |

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования

#### Отделения: хоккей с шайбой .

**на 2018 – 2019 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и параметры подготовки | С О | Начальная подготовка | | Учебно-тренировочные  группы | | | | |
|  |  | 5- 8 лет | 1г. | 2 г. | 1г. | 2г. | 3г. | 4г. | 5г. |
| 1 | Количество учебных недель | 40 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 |
| 2 | Количество часов в неделю | 6 | 6 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 16 | 22 | 25 | 54 | 54 | 60 |
| 4 | Общая физическая подготовка | 139 | 124 | 122 | 117 | 112 | 115 | 110 | 100 |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 33 | 37 | 62 | 80 | 80 | 118 | 116 | 110 |
| 6 | Техническая  подготовка | 79 | 82 | 108 | 108 | 108 | 121 | 116 | 110 |
| 7 | Тактическая | 3 | 3 | 25 | 56 | 56 | 100 | 100 | 110 |
| 8 | Игровая | 13 | 15 | 45 | 72 | 72 | 112 | 118 | 116 |
| 9 | Соревновательная подготовка | - | 6 | 16 | 45 | 45 | 110 | 114 | 114 |
| 10 | Восстановительные мероприятий |  |  |  | 26 | 26 | 54 | 56 | 60 |
| 11 | Инструкторская практика |  |  |  | 10 | 12 | 20 | 20 | 24 |
| 12 | Контрольные испытания | 3 | 3 | 9 | 16 | 16 | 24 | 24 | 24 |
|  | ВСЕГО ЧАСОВ: | 276 | 276 | 414 | 552 | 552 | 828 | 828 | 828 |