

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта "Хоккей на траве"

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей на траве», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31.10.2022 № 875

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 9 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 12 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 15 лет)
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

Сызрань
2023 г.

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	10	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
15-25			12-23					8-15		6-11	
1.	Общая физическая подготовка	81	67	67	83	100	116	90	102	88	100
2.	Специальная физическая подготовка	62	108	108	125	150	175	190	214	202	237
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4	16	19	22	82	92	121	162
4.	Техническая подготовка	125	162	162	192	231	269	282	317	361	300
5.	Тактическая подготовка	12	21	21	32	40	42	52	62	77	120
	Теоретическая подготовка	14	25	25	31	30	37	44	45	50	97
	Психологическая подготовка	12	21	21	20	30	37	52	60	77	120
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	10	12	15	24	27	27	37
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	2	2	6	6	7	8	9	18	37
	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	5	6	8	8	8	19	38
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	728	832	936	1040	1248