

Программа принята
на заседании Педагогического совета
(протокол № 3 от 05.04.2017 г.)



«Утверждаю»:

Директор МАОУ ДО «СШОР №11»

В.А. Навроцкий

Приказ № 43 от 05.04.2017 г.

Выписка из учебной дополнительной предпрофессиональной образовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Хоккей»

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		НП			УТГ				ССМ		
		1 год	2 год	3 год	До 2-х лет	3 год	4 год	5 год	До 2-х лет		
1.	Теория и методика физической культуры и спорта: 5% - история развития хоккея; - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта; - необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - основы спортивного питания; - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	16 4 2 2 2 2 3 3 2 2 4	20 4 3 3 3 3 3 3 3 4	20 4 4 4 4 4 4 4 5 4	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	32 5 4 4 4 4 4 4 5 4 4	46 5 5 4 5 4 5 4 5 5	46 6 6 5 6 6 6 6 6 6	46 6 6 5 6 6 5 6 6 6	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	62 13 13 12 12 13 12 12 13 12 13

2.	Общая физическая подготовка: (20%) - освоение комплексов физических упражнений; - развитие основных физических качеств; - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	62	84	84		124	188	188	188		250
		35	39	42		50	65	76	76		200
		45	52	60		70	73	85	85		200
		24	33	44		47	50	69	69		100
3.	Хоккей: (45%) - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовки; - овладение основами техники и тактики в хоккее с шайбой; - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; - развитие специальных физических качеств и психологических качеств; - повышение уровня функциональной подготовленности; - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок; - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею с шайбой	140	188	188		282	422	422	422		562
		63	75	85		95	110	139	139		380
		83	95	110		120	134	163	163		420
		15	20	30		38	40	50	50		80
		20	25	28		34	40	50	50		80
		20	25	30		35	40	50	50		70
		25	30	35		40	45	50	50		69
		8	10	10		12	12	12	12		24
4.	Техника и тактика: (20%) - знание профессиональной терминологии, - владение клюшкой и шайбой при взаимодействии с игроками в своей пятерке - владение клюшкой и шайбой при противодействии с игроками другой команды - тактические взаимодействия с партнерами (вдвоем, втроем, вчетвером) - техника катания в условиях , максимально приближенных к соревновательным - техника владения клюшкой в условиях, максимально приближенных к соревновательным	62	84	84		124	188	188	188		250
		13	16	18		20	24	28	28		54
		13	16	18		20	24	28	28		54
		13	16	18		20	24	28	28		54
		13	16	18		20	24	28	28		54
		12	12	13		15	15	16	16		34
		12	48	61		72	77	102	102		250
		40									
5.	Самостоятельная работа: (10%)	32	40	40		62	92	92	92		124
Общее количество часов		312	416	416		624	936	936	936		1248