

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

«Утверждаю»
Директор МАОУДО «СШОР № 11»
В.А. Навроцкий
Приказ № 49 от 05.04.2017г.



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: (10%)	28	32	32	Промежуточная аттестация	41	55	55	55	Итоговая аттестация	83
	- история развития хоккея;	4	5	5		6	6	6	6		9
	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;	2	3	3		4	5	5	5		8
	- основы спортивной подготовки тренировочного процесса;	2	3	3		4	5	5	5		7
	- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	3	3		3	5	5	5		7
	- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;	2	3	3		4	5	5	5		8
	- гигиенические знания, умения и навыки;	2	2	2		4	6	6	6		9
	- режим дня, закаливания организма, здоровый образ жизни;	2	2	2		4	6	6	6		9
	- основы спортивного питания;	4	4	4		4	6	6	6		9
	- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	4	4	4		4	6	6	6		9
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	4	4	4	4	5	5	5	8			

2.	Общая физическая подготовка: (20%)	57	65	65	82	110	110	110	165
	- освоение комплексов физических упражнений;	16	19	19	21	27	27	27	45
	- развитие основных физических качеств;	25	27	27	40	56	56	56	75
	- укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.	16	19	19	21	27	27	27	45
3.	Хоккей: (45 %)	122	144	144	188	249	249	249	374
	- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовки;	35	30	30	43	51	51	51	70
	- овладение основами техники и тактики в хоккее с шайбой;	34	49	49	59	68	68	68	84
	- приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;	9	13	13	18	27	27	27	45
	- развитие специальных физических качеств и психологических качеств;	13	18	18	21	30	30	30	48
	- повышение уровня функциональной подготовленности;	13	18	18	21	30	30	30	48
	- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных нагрузок;	16	12	12	18	27	27	27	45
- Контрольно-переводные испытания по хоккею с шайбой;	2	4	4	8	16	16	16	34	
4.	Специальная физическая подготовка: (20%)	57	65	65	82	110	110	110	165
	- развитие гибкости;	4	6	6	10	14	14	14	23
	- развитие специальных скоростных качеств;	9	11	11	14	18	18	18	27
	- развитие скоростной выносливости;	9	10	10	12	16	16	16	26
	- развитие специальных координационных качеств;	9	10	10	12	16	16	16	26
	- развитие специальных силовых качеств;	10	10	10	12	18	18	18	25
	- развитие скоростно – силовых качеств;	16	18	18	22	28	28	28	38
5.	Самостоятельная работа: (5%)	14	16	16	21	28	28	28	41
Общее количество часов		276	322	322	414	552	552	552	828