

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**МАУ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЭНЕРГИЯ»**

**Этап начальной подготовки**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов по годам обучения		
		1	2	3
<b>Теория:</b>				
1	Физическая культура и спорт в России	1	2	2
2	Этапы развития отечественного хоккея	1	2	2
3	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1	2	2
4	Личная и общественная гигиена	1	2	2
5	Травматизм в спорте и его профилактика	1	2	2
6	Соревнования по хоккею	2	3	3
	<b>Итого часов:</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
<b>Практика:</b>				
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	64	70	70
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	13	21	21
3	Техническая подготовка	91	116	116
4	Тактическая подготовка	25	33	33
5	Участие в соревнованиях	-	29	29
6	Воспитательная работа	4	16	16
7	Контрольные нормативы	6	24	24
8	Медико-восстановительные мероприятия	63	92	92
	<b>Итого часов:</b>	<b>266</b>	<b>401</b>	<b>401</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов по годам обучения				
		1	2	3	4	5
<b>Теория:</b>						
1	Физическая культура и спорт в России	5	5	5	5	5
2	Хоккей как вид спорта, этапы развития отечественного хоккея	6	6	8	8	8
3	Личная и общественная гигиена, травматизм в спорте и его профилактика	8	8	10	10	10
4	Характеристика физических качеств, основы тактики и тактической подготовки	10	10	10	10	10
5	Соревнования, психологическая подготовка, установка на игру	11	11	11	11	11
	<b>Итого часов:</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
<b>Практика:</b>						
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	65	65	83	83	83
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	70	70	83	83	83

3	Соревновательная подготовка	97	97	124	124	124
4	Техническая подготовка	97	97	99	99	99
5	Тактическая подготовка	57	57	83	83	83
6	Психологическая подготовка	8	8	11	11	11
7	Воспитательная работа	17	17	20	20	20
8	Контрольные нормативы	6	6	6	6	6
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	46	46	46
10	Медико-восстановительные мероприятия	187	187	229	229	229
	<b>Итого часов:</b>	<b>604</b>	<b>604</b>	<b>784</b>	<b>784</b>	<b>784</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>644</b>	<b>644</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

### Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
<b>Теория:</b>		
1	Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физ.культуры и спорта в стране	8
2	Восстановительные мероприятия в спорте. Спортивный массаж	11
3	Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.	12
4	Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок	10
5	Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов. Самоконтроль в хоккее	8
6	Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена	12
	<b>Итого часов:</b>	<b>61</b>
<b>Практика:</b>		
1	Общая физическая подготовка	92
2	Специальная физическая подготовка	138
3	Соревновательная подготовка	172
4	Техническая подготовка	92
5	Тактическая подготовка	137
6	Психологическая подготовка	52
7	Воспитательная работа	25
8	Контрольные нормативы	8
9	Инструкторская и судейская практика	46
10	Медико-восстановительные мероприятия	325
	<b>Итого часов:</b>	<b>1087</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1148</b>