

Для спортивной дисциплины хоккей

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	18
		Наполняемость групп (человек)				
		12	11	9-10	8	3
1	Общая физическая подготовка	82	108	112	131	131
2	Специальная физическая подготовка	42	58	119	138	150
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	29	56
4	Техническая подготовка	65	87	187	218	281
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	35	47	125	146	206
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	15	9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	6	25	29	37
8	Интегральная подготовка	5	6	19	22	66
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936