

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ ДО «ДЮСШ»
 О.В. Атамец
 8 октября 2019 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
 распределения учебных часов на 2019 /2020 учебный год группы НП-1 года обучения
 отделения хоккея, часов в неделю б

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1. ТЕОРИЯ													
1. ФК и спорт в России	1		1										
2. Краткий обзор развития хоккея	2			1	1								
3.Строение и функции организма	2		1	1									
4. Гигиенические навыки	2			1	1								
5.Врачебный контроль	2		1						1				
6.Основы техники и тактики	1			1									
7.Психологическая и моральная подготовка	2		1		1								
8.Правила соревнований	2		1	1									
9.Оборудование и инвентарь	1		1										
10.Зачет по теории	1				1								
2. ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка	63		7	8	8	8	8	8	8	8	8		
2.Специальная физическая подготовка	63		7	8	8	8	8	8	8	8	8		
3.Технико-тактическая подготовка	31		3	4	4	4	4	4	4	4	4		
4 Инструкторская и судейская практика	3				1	1	1						
3.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ													
1. Участие в соревнованиях	10				3	3	4						
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ													
1.Выполнение контрольных нормативов	6		2			2					2		
Всего часов:	192		25	25	28	26	25	20	21	22			

Заместитель директора по СМР

Л.А. Пепелина

Тренер-преподаватель

Харьков А.С.