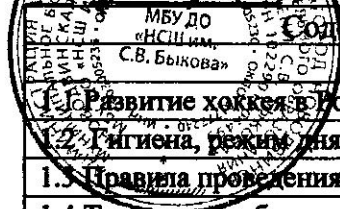


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

С.В. Быков
2023 г.



ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно- тренировочных часов на 2024 год
группы ЭНП-1 года отделения хоккея часов в неделю 6

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Декаб.
1. ТЕОРИЯ													
1.1 Развитие хоккея в России	1									1			
1.2 Гигиена, режим дня, питание	2			1							1		
1.3 Правила проведения соревнований	2		1									1	
1.4 Тактика и разбор игр	2	1											1
2. ПРАКТИКА													
2.1.Общая физическая подготовка	75	6	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6*
2.2 Специальная физическая подготовка	19	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3
2.3 Техническая подготовка	106	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	10	10
2.4 Тактическая подготовка	23	3	2	2	2	2			2	2	3	2	3
2.5 Психологическая подготовка	8				3	1	4						
2.6 Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	74	3	2	5	6	6	6	10	8	8	9	6	5
3.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ													
3.1. Контрольные													
Всего часов:	312	26	24	26	26	24	26	26	26	26	28	26	28

Заместитель директора по СМР

Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель

Р.А. Абдуллаев

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Ситимиров

«21.09.2023»

ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год
группы ЭНП-3 года отделения хоккея часов в неделю 8

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Декаб.
1. ТЕОРИЯ													
1.1 Развитие хоккея в России	1							1					
1.2 Гигиена, режим дня, питание	1								1				
1.3 Правила проведения соревнований	1										1		
1.4 Тактика и разбор игр	2	1											1
2. ПРАКТИКА													
2.1.Общая физическая подготовка	75	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6*
2.2 Специальная физическая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
2.3 Техническая подготовка	116	10	9	10	10	9	9	9	10	10	10	10	10
2.4 Тактическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2.5 Психологическая подготовка	5			1		2		2					
2.6 Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ													
3.1. Контрольные	22	1	1	3	2	2	1	2	1	2	3	2	2
Всего часов:	416	34	32	36	34	36	34	36	34	34	36	34	36

Заместитель директора по СМР Полуф Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель Абдуллаев Р.А. Абдуллаев