

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСИ им. С.В. Быкова»

Д.П. Ситумиров

«29» сентября 2023 г.

ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год
группы СОБотделения хоккей, часов в неделю 6

| Содержание занятий | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Август | Сен т. | Окт. | Ноябрь | Дек. | |
| 1. ТЕОРИЯ | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. ФК и спорт в России | 1 | | | | | | | | | | | | 1 | |
| 2. Краткий обзор развития хоккея | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 3. Строение и функции организма | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 4. Гигиенические навыки | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 5. Врачебный контроль | 1 | | | | | | | | | | | 1 | | |
| 6. Основы техники и тактики | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | |
| 7. Правила соревнований | 2 | | 1 | | | | | | | | | | | |
| 8. Оборудование и инвентарь | 1 | | | | | | | | | | | 1 | | 1 |
| 2. ПРАКТИКА | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 94 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 12 | | | | 12 | 12 | 11 | 11 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 45 | 4 | 4 | 2 | 7 | 7 | 4 | | | | 7 | 7 | 3 | |
| 3. Изучение и совершенствование техники | 43 | 6 | 6 | 11 | | | | | | | | | 2 | 6 |
| 4. Изучение и совершенствование тактики | 19 | 4 | 3 | 5 | 4 | | | | | | | | 3 | 12 |
| 5. Игровая практика | 23 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | | | | | | 2 | 2 |
| 6. Углубленный медицинский осмотр | 2 | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | 2 | | | |
| 3. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Выполнение контрольных нормативов | 5 | | 1 | | | | | 2 | | | | | 2 | |
| Всего часов: | 240 | 20 | 22 | 26 | 26 | 22 | 20 | | | | 26 | 26 | 26 | 26 |

Заместитель директора по СМР Носиц Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель Реш А.С. Харьков