******

Учебный план на 44 недель спортивно-оздоровительных занятий

 по хоккею

**СОГ 1 – 3** года обучения, **264** часа в год, норма часов в неделю **(6)** **44**  недели

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Месяц | **Всего часов** |
|  | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |  |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | **8** |
| Практические занятия- общая физическая подготовка ОФП | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 19 | **172** |
| -специальная физическая подготовка – СФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | **22** |
| - технико-тактическая подготовка – ТТП | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | **52** |
| Контрольные испытания |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | **4** |
| Медико-биологический контроль |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  | **6** |
| Судейство  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общее количество часов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **264** |