

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ОСП «ДЮСШ по хоккею
 с шайбой «Бобруйск-Арена»

Андреевская А.В.

«_____» _____ 2017г

Примерный годовой учебный план

Содержание занятий	Учебные группы												
	Гр. НП			УТГ					ГСС			ВСМ	
	1 (6-7лет)	2 (8лет)	3 (9лет)	1 (10лет)	2 (11лет)	3 (12лет)	4 (13лет)	5 (14лет)	1 (15лет)	2 (16лет)	3 (17лет)	(18лет)	(19лет)
1. Теоретические занятия	12	14	12	25	29	39	50	56	63	64	72	73	85
2. Практические занятия	300	298	300	437	589	671	806	778	765	888	953	1063	1220
2.1. ОФП	100	88	70	105	138	143	173	154	142	152	144	156	168
2.2. СФП	30	32	30	60	78	90	143	140	136	175	185	200	250
2.3. Техническая подготовка	142	136	120	138	168	176	157	133	124	136	150	162	187
2.4. Тактическая подготовка	6	8	8	40	84	90	158	167	178	230	264	312	372
2.5. Учебные, тренировочные и контрольные игры	14	26	16	28	39	48	39	30	30	39	39	45	48
2.6. Соревнования	-	-	48	56	72	114	126	144	144	144	159	174	180
2.7. Текущие и контрольные испытания	8	8	8	10	10	10	10	10	11	12	12	14	15
3. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	10	12	14	15	12	12
4. Медицинские обследования	Вне сетки часов			6	6	6	6	6	6	6	6	9	9
5. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	64	74	86	90	120	150	195	234
ИТОГО ЧАСОВ	312	312	312	468	624	780	936	936	936	1092	1196	1352	1560

Инструктор-методист

И.В.Капишина