

## Общеразвивающая программа дополнительного образования

### ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп  
(на 42 учебные недели)

№	Содержание материала	СОГ
I	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Развитие хоккея с мячом в России	1
3	Развитие хоккея с мячом за рубежом	1
4	Гигиенические знания и навыки	1
5	Просмотр видеозаписей игр команд мастеров и т.д. (вне сетки часов)	
	ИТОГО ЧАСОВ:	4
II.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
1	Общая физическая подготовка	50
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Техническая подготовка	80
4	Тактическая подготовка	22
5	Учебные и тренировочные игры	66
6	Воспитательная работа (вне сетки часов)	
7	Медицинский контроль (вне сетки часов)	
8	Психологическая подготовка (вне сетки часов)	
	ИТОГО ЧАСОВ:	248
	ВСЕГО ЧАСОВ:	252

Годовой план-график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		70
Специальная физическая подготовка	2	4	4	3	3	3	3	2	2	2		28
Техническая подготовка	5	5	8	8	8	5	5	5	5	5		59
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
Учебные и тренировочные игры	-	4	12	12	12	6	4	11	2	2		65
Контрольные испытания, переводные экзамены	По специальному плану											
Воспитательная работа	По специальному плану											
Психологическая подготовка	По специальному плану											
Медицинский контроль	Вне сетки часов											
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов											
<b>ИТОГО</b>												<b>252</b>