

"Утверждаю"

Директор учреждения
Лилейко А.С.

" _____ " _____ 2024 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2023-2024 учебный год

ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

| № | содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|--------------------------|--------------------------|--------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|--------|--------|
| 1 | Теоретические занятия | 144 | 14 | 15 | 14 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 12 | 20 | | 20 |
| 2 | ОФП | 99 | 11 | 7 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 9 | 20 | 11 |
| 3 | СФП | 108 | 9 | 11 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 6 | 9 | 9 | 12 | 9 |
| 4 | Техническая подготовка | 174 | 18 | 13 | 12 | 17 | 13 | 7 | 8 | 11 | 13 | 23 | 18 | 21 |
| 5 | Тактическая подготовка | 87 | 9 | 7 | 13 | 10 | 9 | 6 | 7 | 11 | 9 | 3 | | 3 |
| 6 | Тренировочные игры | 30 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | | 2 | |
| 7 | Участие в соревнованиях | 74 | | 10 | 9 | 8 | 10 | 9 | 10 | 8 | 10 | | | |
| 8 | Контрольные нормативы | 6 | | 3 | | | | | | 3 | | | | |
| 9 | Медицинское обследование | 6 | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| | Итого: | 728 | 66 | 71 | 67 | 65 | 58 | 48 | 54 | 56 | 63 | 64 | 52 | 64 |
| Учебный план УТГ - 3,4,5 | | | | | | | | | | | | | отпуск | |

| № | содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|------------------------|--------------------------|--------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|--------|--------|
| 1 | Теоретические занятия | 116 | 9 | 13 | 12 | 14 | 10 | 10 | 13 | 9 | 12 | 14 | | |
| 2 | ОФП | 94 | 7 | 5 | 3 | 5 | 7 | 6 | 5 | 3 | 3 | 6 | 22 | 22 |
| 3 | СФП | 73 | 7 | 6 | 5 | 8 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 9 | 9 |
| 4 | Техническая подготовка | 125 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 |
| 5 | Тактическая подготовка | 52 | 8 | 3 | 6 | 2 | 4 | 2 | 2 | 10 | 7 | 8 | | |
| 6 | Тренировочные игры | 20 | | 4 | 2 | | | 2 | 1 | 2 | 3 | | 3 | 3 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 28 | | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | | | |
| 8 | Контрольные нормативы | 6 | | 3 | | | | | | 3 | | | | |
| 9 | Медицинское обследование | 6 | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| | Итого: | 520 | 44 | 46 | 42 | 42 | 40 | 42 | 46 | 46 | 42 | 42 | 44 | 44 |
| Учебный план УТГ - 1,2 | | | | | | | | | | | | | отпуск | |

| № | содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|-----------------------|--------------------------|--------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------------------|--------|
| 1 | Теоретические занятия | 34 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | | |
| 2 | ОФП | 88 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 15 | 15 |
| 3 | СФП | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Техническая подготовка | 69 | 9 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 9 | 7 | 7 |
| 5 | Тактическая подготовка | 47 | 6 | 6 | 3 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 3 | 5 | | |
| 6 | Тренировочные игры | 21 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | | 2 | 2 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 10 | | 2 | 2 | 2 | | | 2 | 2 | | | | |
| 8 | Контрольные нормативы | 4 | | | 2 | | | | | | 2 | | | |
| 9 | Медицинское обследование | 4 | 2 | | | | | | | 2 | | | | |
| | Итого: | 312 | 28 | 28 | 24 | 24 | 22 | 24 | 28 | 28 | 26 | 26 | 27 | 27 |
| Учебный план НП - 2,3 | | | | | | | | | | | | | отпуск-самоподг. | |

| № | содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|---------------------|--------------------------|--------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------------------|--------|
| 1 | Теоретические занятия | 21 | 5 | | 3 | | 1 | 2 | 3 | | | 3 | 3 | |
| 2 | ОФП | 65 | 4 | 6 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 11 | 10 |
| 3 | СФП | 26 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 6 |
| 4 | Техническая подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | |
| 5 | Тактическая подготовка | 28 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | | 3 |
| 6 | Тренировочные игры | 21 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 5 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | |
| 8 | Контрольные нормативы | 4 | | | 2 | | | | | | 2 | | | |
| 9 | Медицинское обследование | 4 | 2 | | | | | | | 2 | | | | |
| | Итого: | 234 | 22 | 21 | 20 | 20 | 18 | 20 | 20 | 21 | 18 | 22 | 15 | 21 |
| Учебный план НП - 1 | | | | | | | | | | | | | отпуск-самоподг. | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
"ФАВОРИТ", Лилейко Андрей Сергеевич, Директор

17.04.24 14:37 (MSK)

Сертификат B76A9CF9D7404BBFBF336A30A36AEE02