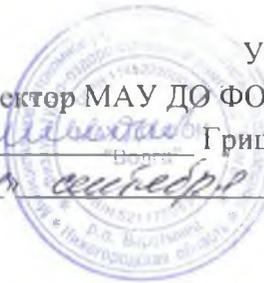


Утверждаю:
 Директор МАУ ДО ФОК «Волга»
 Гришанов А.В.
 « 07 » сентября 2017 года



ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для спортивно – оздоровительных групп (СОГ)
 ОТДЕЛЕНИЯ ХОККЕЙ на 2017-2018 учебный год

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	107
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Техническая подготовка	30
5	Тактическая подготовка	
6	Контрольные испытания	4
7	Углубленное медицинское обследование	4
8	Соревнования	
ИТОГО (36 недель)		216

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ)

ОТДЕЛЕНИЯ ХОККЕЙ на 2017-2018 учебный год

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					
					Базовая подготовка		Спортивная специализация			
1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
Количество часов в неделю		6	9	9	12	12	16	18	18	
1	Теоретическая подготовка	8	6	6	10	10	20	31	31	
2	Общая физическая подготовка	64	178	178	156	156	214	213	213	
3	Специальная физическая подготовка	30	84	84	98	98	226	246	246	
4	Техническая подготовка	98	84	84	146	146	110	160	160	
5	Тактическая подготовка	6	10	10	68	68	68	68	68	
6	Контрольные испытания	6	3	3	6	6	6	6	6	
7	Углубленное медицинское обследование	4	6	6	4	4	4	4	4	
8	Соревнования		7	7	16	16	24	28	28	
ИТОГО (42 недели)		216	378	378	504	504	672	756	756	