

Утверждаю:  
Директор БУ ДО города Омска  
«Олимпик» Д.А. Бернатович  
11 сентября 2015 года

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ХОККЕЮ

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (6 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.													
													6 нед. (Зн.ТС)	46
Теория и методика физич. к. и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3					27
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7			6	15	84
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5		5	7	55
Избранный вид спорта	11	11	11	11	10	10	10	11	11	11		5	8	110
Всего:	23	23	23	23	21	21	23	23	23	23		16	30	249
Итого:	26	26	26	26	24	24	26	26	26	26		16	30	276

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД ( 8 ЧАС. В НЕДЕЛЮ )

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.													6 нед. (3н.ТС)
Теория и методика физич. К. и спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	36
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	3	15	72
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	3	15	72
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	9	17	188
Всего:	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		15	47	332
Итого:	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	-	15	47	368

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА УЧЕБНЫЙ ГОД (12 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)

Предметные области	Месяц												Всего за год		
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
	40 нед.													6 нед. (Зн.ТС)	
Теория и методика физич. к. и спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	5	50	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-	4	15	100
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-	4	15	100
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	-	-	14	27	302
Всего:	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	-	-	22	57	502
Итого:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	-	-	22	62	552

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (УГЛУБЛЁННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА УЧЕБНЫЙ ГОД ( 18 ЧАС. В НЕДЕЛЮ )

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.													46
Теория и методика физич. к. и спорта	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	8	80
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	7	18	160
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	7	18	160
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	-	20	57	428
Всего:	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	-	34	93	748
Итого:	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	-	34	101	828