



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка»  
Г. В. Пржевальский  
от 01.09.2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план  
Дополнительной образовательной программы в области физической культуры и  
спорта по виду спорту следж-хоккей**

Раздел /месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Итого
Теоретическая подготовка	1	2		2		2		2	1			10
Развитие хоккея в России и за рубежом	1											
Правила поведения на ледовой арене		2										
Правила, организация и проведения соревнований.				2								
Гигиена физических упражнений.						1						
Влияние физических упражнений на организм человека.								2				
Техника и терминология хоккея.									1			
Промежуточная аттестация						1						
<b>Практическая подготовка</b>												
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	11	12	17	12	15	13	7	143
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	64
Технико – тактическая подготовка	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	41
Контрольные нормативы										2	2	4
Медицинский контроль	1										1	2
<b>Всего часов:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>264</b>