

Директор МАУ ДО «ИИИ СШ «Красная Горка»



УТТ-2(2) (Киселев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 2-й год
Недельная нагрузка - 12 астр. час.
Вид спорта - хоккей

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	6	1	5	0.9	6	1	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	62	10
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1	5	0.9	6	1	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	62	10
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	7	1.2	95	15.3		
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.3	8	1.3	7	1.2	8	1.3	10	1.7	7	1.2	8	1.3	8	1.3	10	1.7	6	1	8	1.3	7	1.2	94	15.1		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	10	1.7	9	1.5	11	1.8	9	1.5	9	1.5	8	1.3	9	1.5	11	1.8	8	1.3	6	1	10	1.7	9	1.5	112	18		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	15	2.5	17	2.8	15	2.5	17	2.8	17	2.8	17	2.8	18	2.9	15	2.5	17	2.8	17	2.8	16	2.6	18	2.9	199	31.9		
Всего кол-во астрономических часов в месяц	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	54	8.7	50	8.1	52	8.4	52	8.4	54	8.7	50	8.1	54	8.7	50	8.1	54	8.7	624	100

Основной тренер-преподаватель Киселев С. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка»



УТТ-2 (Киселев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год
 Недельная нагрузка - 12 астр. час.
 Вид спорта - хоккей

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	6	1	5	0.9	5	0.9	6	1	5	0.9	5	0.9	5	0.9	62	10
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1	5	0.9	6	1	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	6	1	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	62	10
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	7	1.2	5	0.9	62	10
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.3	8	1.3	7	1.2	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	7	1.2	95	15.3		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	10	1.7	9	1.5	11	1.8	9	1.5	10	1.7	8	1.3	6	1	8	1.3	10	1.7	6	1	10	1.7	6	1	94	15.1		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	15	2.5	17	2.8	15	2.5	17	2.8	17	2.8	17	2.8	18	2.9	15	2.5	17	2.8	9	1.5	10	1.7	9	1.5	199	31.9		
Всего кол-во астрономических часов в месяц	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	54	8.7	50	8.1	52	8.4	52	8.4	54	8.7	50	8.1	54	8.7	50	8.1	624	100		

Основной тренер-преподаватель Киселев С. А. /
 Второй тренер-преподаватель _____

УТТ-5 (Желнов) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5-й год
Недельная нагрузка - 16 астр. час.
Вид спорта - хоккей

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка»



Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)																										
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август																													
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%																												
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	0.9	7	0.9	7	0.9	7	0.9	7	0.9	6	0.8	6	0.8	7	0.9	6	0.8	6	0.8	6	0.8	6	0.8	7	0.9	80	9.7																								
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	0.9	7	0.9	6	0.8	6	0.8	6	0.8	6	0.8	6	0.8	6	0.8	6	0.8	6	0.8	5	0.7	7	0.9	7	0.9	80	9.7																								
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	10	1.3	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	5	0.7	7	0.9	6	0.8	74	8.9																								
Техническая подготовка (ТехП)	10	1.3	8	1	7	0.9	8	1	7	0.9	7	0.9	10	1.3	8	1	12	1.5	8	1	10	1.3	7	0.9	10	1.3	130	15.7																								
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	7	0.9	14	1.7	11	1.4	11	1.4	14	1.7	12	1.5	10	1.3	14	1.7	15	1.9	8	1	10	1.3	11	1.4	10	1.3	102	12.3																								
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	0.4	3	0.4	4	0.5	3	0.4	4	0.5	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	148	17.8																								
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	21	2.6	22	2.7	21	2.6	22	2.7	22	2.7	21	2.6	21	2.6	21	2.6	38	4.6																								
Всего кол-во астрономических часов в месяц	66		8		73		8.8		69		8.3		69		8.3		72		8.7		67		8.1		69		8.3		72		8.7		71		8.6		67		8.1		72		8.7		65		7.9		832		100	

Основной тренер-преподаватель Желнов А. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Директор МАУ ДОУ «СШ "Красная Горка"»
«Утверждаю»



УТГ-1 (Желнов) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки – Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-й год
 Недельная нагрузка – 12 астр. час.
 Вид спорта – хоккей

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Кол-во часов в год (астр.)	Процент соотнош. к общему объему (%)																
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль				март		апрель		май		июнь		июль		август					
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	6	1	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	62	10
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1	5	0.9	6	1	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	5	0.9	62	10
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	7	1.2	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	7	1.2	7	1.2	7	1.2	94	15.1
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.3	8	1.3	7	1.2	8	1.3	8	1.3	8	1.3	6	1	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	7	1.2	7	1.2	7	1.2	94	15.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	8	1.3	11	1.8	11	1.8	9	1.5	9	1.5	8	1.3	9	1.5	11	1.8	8	1.3	9	1.5	10	1.7	9	1.5	9	1.5	9	1.5	112	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВТК)	16	2.6	17	2.8	15	2.5	17	2.8	17	2.8	17	2.8	18	2.9	15	2.5	17	2.8	17	2.8	16	2.6	18	2.9	18	2.9	18	2.9	200	32.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	50	8.1	54	8.7	52	8.4	52	8.4	54	8.7	50	8.1	52	8.4	52	8.4	54	8.7	50	8.1	54	8.7	50	8.1	54	8.7	50	8.1	624	100

Основной тренер-преподаватель Желнов А. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /