

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



СОГ-1(1) (Кобозев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап, 1-й год
Недельная нагрузка – 5 академ. час.
Вид спорта – хоккей

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	14	5.7	14	5.7	16	6.6	14	5.7	11	4.5	10	4.1	12	4.9	13	5.3	13	5.3	11	4.5					128	52.1	
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.5	6	2.5	6	2.5	6	2.5	6	2.5	6	2.5	6	2.5	6	2.5	6	2.5	5	2.1					65	26.5	
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.5																							1	0.5	
Контрольные испытания (Контисп)																			2	0.9					2	0.9	
Технико-тактическая (ТТТ) (игровая) подготовка	5	2.1	6	2.5	4	1.7	6	2.5	3	1.3	6	2.5	6	2.5	5	2.1	5	2.1	4	1.7					50	20.4	
Всего кол-во академических часов в месяц	26	10.6	26	10.6	26	10.6	26	10.6	20	8.2	22	9	24	9.8	24	9.8	24	9.8	22	9				6	2.5	246	100

Основной тренер-преподаватель Кобозев Д. А. / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /

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



СОГ-1(2) (Кобозев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап, 1-й год

Недельная нагрузка – 5 академ. час.

Вид спорта – хоккей

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	5.6	14	5.6	14	5.6	14	5.6	11	4.4	14	5.6	14	5.6	13	5.2	13	5.2	15	6				136	53.6	
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.4	6	2.4	6	2.4	6	2.4	6	2.4	6	2.4	6	2.4	6	2.4	6	2.4	5	2				65	25.6	
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.4																						1	0.4	
Контрольные испытания (Контисп)																			2	0.8				2	0.8	
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ТТП)	5	2	6	2.4	4	1.6	6	2.4	3	1.2	6	2.4	6	2.4	5	2	5	2	4	1.6				50	19.7	
Всего кол-во академических часов в месяц	26	10.3	26	10.3	24	9.5	26	10.3	20	7.9	26	10.3	26	10.3	24	9.5	24	9.5	26	10.3			6	2.4	254	100

Основной тренер-преподаватель Кобозев Д. А. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /

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



СОГ-1(З) (Кобозев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап, 1-й год

Недельная нагрузка – 2 академ. час.

Вид спорта – хоккей

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)			8	7.3	8	7.3	8	7.3	8	7.3	8	7.3	8	7.3	8	7.3	8	7.3	7	6.4	8	7.3					71	64.6	
Специальная физическая подготовка (СФП)			2	1.9	3	2.8	3	2.8			2	1.9	2	1.9	3	2.8					2	1.9					17	15.5	
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)			1	1																							1	1	
Контрольные испытания (КонтИсп)																			3	2.8							3	2.8	
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ТТП)			2	1.9	2	1.9	2	1.9	2	1.9	2	1.9	2	1.9	2	1.9	2	1.9	2	1.9	2	1.9					18	16.4	
Всего кол-во академических часов в месяц			13	11.9	13	11.9	13	11.9	13	11.9	13	11.9	13	11.9	13	11.9	13	11.9	12	11	12	11						110	100

Основной тренер-преподаватель Кобозев Д. А. / / /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /