

СОГ-1(Следж-хоккей) 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	5.5	14	5.5	14	5.5	14	5.5	11	4.3	14	5.5	14	5.5	15	5.9	13	5.1	15	5.9					138	54
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			6	2.4	65	25.4
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1	0.4																							1	0.4
Контрольные испытания (КонтИсп)																			2	0.8					2	0.8
Технико-тактическая (игровая) подготовка (ТИП)	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	19.6
Всего кол-во академических часов в месяц	26	10.2	26	10.2	24	9.4	26	10.2	20	7.9	26	10.2	26	10.2	26	10.2	24	9.4	26	10.2			6	2.4	256	100

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