

Директор МАУ ДО «СШОР «Красная Горка»

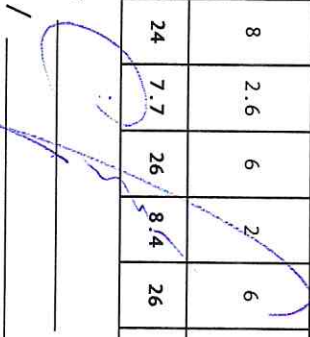


НП-1 (Малиновский) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 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	1.7	7	2.3	5	1.7	6	2	6	2	5	1.7	7	2.3	6	2	7	2.3	6	2	5	1.7	5	1.7	70	22.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	13	4.2
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	8	2.6	9	2.9	8	2.6	10	3.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	10	3.3	11	3.6	10	3.3	106	34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	1.3	4	1.3	3	1	5	1.7	5	1.7	2	0.7	4	1.3	5	1.7	4	1.3	3	1	3	1	3	1	45	14.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	8	2.6	6	2	8	2.6	6	2	6	2	8	2.6	6	2	2	0.7	6	2	6	2	2	0.7	6	2	78	25
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100

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

Директор МАУ ДО ЛГУ «Красная Горка»

«Утверждаю»



УТГ-3 (Киселев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-й год
Недельная нагрузка - 17.88 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)	6	0.7	9	1	8	0.9	7	0.8	8	0.9	6	0.7	6	0.7	8	0.9	9	1	9	1	10	1.1	8	0.9	94	10.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	0.7	7	0.8	7	0.8	7	0.8	7	0.8	6	0.7	7	0.8	7	0.8	8	0.9	8	0.9	7	0.8	7	0.8	84	9.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	18	2	12	1.3	12	1.3	12	1.3	12	1.3	12	1.3	18	2	18	2	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	134	14.5
Техническая подготовка (ТехП)	9	1	10	1.1	9	1	8	0.9	10	1.1	8	0.9	9	1	8	0.9	10	1.1	10	1.1	10	1.1	11	1.2	112	12.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	12	1.3	14	1.6	14	1.6	15	1.7	15	1.7	14	1.6	13	1.4	14	1.6	16	1.8	15	1.7	14	1.6	15	1.7	171	18.4
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	0.4	4	0.5	3	0.4	4	0.5	4	0.5	3	0.4	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	38	4.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВТК)	21	2.3	25	2.7	25	2.7	19	2.1	25	2.7	23	2.5	23	2.5	20	2.2	30	3.3	25	2.7	32	3.5	29	3.2	297	32
Всего кол-во астрономических часов в месяц	75	8.1	81	8.8	78	8.4	72	7.8	81	8.8	72	7.8	78	8.4	78	8.4	81	8.8	75	8.1	81	8.8	78	8.4	930	100

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