

Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка» Тверждаю»



СОЛ-1 (Следж) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й год
Недельная нагрузка - 5 академ. 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 (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	5.4	14	5.4	14	5.4	12	4.7	11	4.3	12	4.7	14	5.4	15	5.8	13	5	14	5.4	8	3.1			141	54.3
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	6	2.4	3	1.2			63	24.3
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	1	0.4																							1	0.4
Контрольные испытания (Контисп)																										
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	6	2.4	3	1.2			55	21.2
Всего кол-во академических часов в месяц	26	10	26	10	24	9.3	24	9.3	20	7.7	24	9.3	26	10	26	10	24	9.3	26	10	14	5.4			260	100

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