

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СШ «Красная Горка»



УТ-4 (Киселев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-й год

Недельная нагрузка - 16 астр. час.
Вид спорта - хоккей

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	6	0.8	7	0.9	7	0.9	7	0.9	6	0.8	6	0.8	7	0.9	6	0.8	7	0.9	6	0.8	7	0.9	79	9.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	0.9	6	0.8	7	0.9	7	0.9	7	0.9	6	0.8	6	0.8	6	0.8	6	0.8	7	0.9	6	0.8	6	0.8	77	9.3
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	18	2.2	18	2.2	12	1.5	12	1.5	12	1.5	10	1.3	12	1.5	12	1.5	12	1.5	11	1.4	5	0.7	7	0.9	141	17
Техническая подготовка (ТехП)	9	1.1	8	1	7	0.9	8	1	7	0.9	7	0.9	10	1.3	8	1	8	1	8	1	10	1.3	10	1.3	100	12.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	10	1.3	10	1.3	12	1.5	11	1.4	14	1.7	10	1.3	13	1.6	13	1.6	15	1.9	9	1.1	20	2.5	12	1.5	149	18
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.3	3	0.4	3	0.4	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	33	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	14	1.7	20	2.5	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	21	2.6	22	2.7	253	30.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	67	8.1	71	8.6	70	8.5	69	8.3	72	8.7	64	7.7	72	8.7	70	8.5	72	8.7	67	8.1	71	8.6	67	8.1	832	100

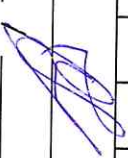
Основной тренер-преподаватель Киселев С. А. /  /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СШ «Красная Горка»



УТ-3 (Киселев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-й год
Недельная нагрузка - 16 астр. час.
Вид спорта - хоккей

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)	10	1.3	7	0.9	7	0.9	7	0.9	7	0.9	6	0.8	6	0.8	7	0.9	6	0.8	7	0.9	6	0.8	7	0.9	83	10
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	1.1	7	0.9	6	0.8	7	0.9	7	0.9	7	0.9	7	0.9	7	0.9	7	0.9	7	0.9	6	0.8	6	0.8	83	10
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	11	1.4	11	1.4	12	1.5	11	1.4	12	1.5	11	1.4	6	0.8	7	0.9	129	15.6
Техническая подготовка (ТехП)	10	1.3	8	1	7	0.9	7	0.9	7	0.9	7	0.9	9	1.1	8	1	8	1	8	1	10	1.3	14	1.7	103	12.4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.4	14	1.7	11	1.4	13	1.6	15	1.9	10	1.3	10	1.3	12	1.5	14	1.7	9	1.1	21	2.6	10	1.3	142	17.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	3	0.4	3	0.4	2	0.3	3	0.4	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	32	3.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВК)	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	21	2.6	22	2.7	22	2.7	21	2.6	22	2.7	21	2.6	21	2.6	260	31.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	67	8.1	73	8.8	68	8.2	70	8.5	72	8.7	64	7.7	69	8.3	70	8.5	71	8.6	67	8.1	73	8.8	68	8.2	832	100

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

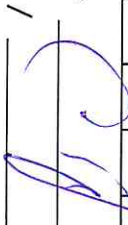
«Утверждаю»
Директор МАУ ДО «СШ
Красная Горка»



НП-3 (Малиновский) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год
Недельная нагрузка - 8 астр. час.
Вид спорта - хоккей

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)	3	0.8	6	1.5	1	0.3	6	1.5	8	2	3	0.8	6	1.5	5	1.3	6	1.5	5	1.3	10	2.5	3	0.8	62	15
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	0.8	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	1	0.3	2	0.5	23	5.6
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			8	2	2	0.5	3	0.8	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	29	7
Техническая подготовка (ТехП)	11	2.7	9	2.2	10	2.5	10	2.5	7	1.7	11	2.7	8	2	11	2.7	8	2	9	2.2	10	2.5	8	2	112	27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	6	1.5	5	1.3	6	1.5	5	1.3	6	1.5	5	1.3	6	1.5	5	1.3	5	1.3	6	1.5	5	1.3	6	1.5	66	15.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМК)	11	2.7	8	2	11	2.7	10	2.5	11	2.7	10	2.5	10	2.5	11	2.7	11	2.7	10	2.5	10	2.5	11	2.7	124	29.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	38	9.2	32	7.7	36	8.7	36	8.7	32	7.7	34	8.2	36	8.7	34	8.2	34	8.2	38	9.2	32	7.7	416	100

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

Директор МАУ ДО СШ "Красная Горка"



НП-2 (Киселев) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 8.08 астр. час.
Вид спорта - хоккей

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)	5	1.2	10	2.4	5	1.2	6	1.5	8	2	2	0.5	7	1.7	5	1.2	6	1.5	5	1.2	10	2.4	3	0.8	72	17.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	1	0.3	2	0.5	21	5
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			2	0.5	2	0.5	3	0.8	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	23	5.5
Техническая подготовка (ТехП)	11	2.7	9	2.2	10	2.4	10	2.4	7	1.7	11	2.7	8	2	11	2.7	8	2	9	2.2	10	2.4	8	2	112	26.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	6	1.5	5	1.2	6	1.5	5	1.2	6	1.5	5	1.2	6	1.5	5	1.2	5	1.2	6	1.5	5	1.2	6	1.5	66	15.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	11	2.7	10	2.4	11	2.7	10	2.4	11	2.7	10	2.4	10	2.4	11	2.7	11	2.7	10	2.4	10	2.4	11	2.7	126	30
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.1	38	9.1	36	8.6	36	8.6	36	8.6	32	7.7	34	8.1	36	8.6	34	8.1	34	8.1	38	9.1	32	7.7	420	100

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