

асная Торка"



Следж - хоккей (СОГ-1) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 2.71 академ. час.

Вид спорта - спорт лиц с поражением ода

Разделы подготовки	Количество академических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процент соотношение академ. часов		
	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	5	9	6.4	7	5	9	6.4	8	5.7	7	5	8	5.7	8	5.7	8	5.7	8	5.7	3	2.2					82	58.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	2.2	3	2.2	3	2.2	3	2.2	3	2.2	3	2.2	3	2.2	3	2.2	3	2.2	3	2.2	3	2.2					33	23.5
Техническая подготовка (ТехП)	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8					11	7.9
Тактическая подготовка (ТакП)	2	1.5	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8					12	8.6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	3	2.2																									3	2.2
Всего кол-во академических часов в месяц	16	11.4	14	10	12	8.6	14	10	13	9.3	12	8.6	13	9.3	13	9.3	13	9.3	13	9.3	8	5.7					141	100

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

A hand-drawn diagram of a cell. It shows an oval shape with a thick outer boundary labeled 'cell wall' and a thinner inner boundary labeled 'cell membrane'. Inside the cell, there is a large, dark, oval-shaped nucleus labeled 'nucleus'. The space between the nucleus and the cell membrane is labeled 'cytoplasm'.