

## Годовые планы учебно-тренировочного процесса по виду спорта «хоккей» на 2023 год

Этап подготовки: НП-2

Недельная нагрузка 8 часов

Тренер-преподаватель Куприянов С.А.

| Виды подготовки   | Объем нагрузки по месяцам (час.) |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов | %          |
|---|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|
|   | Январь                           | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   |             |            |
| Общая физическая подготовка   | 4                                | 4         | 4         | 4         | 4         | 22        | 12        | 7         | 2         | 3         | 2         | 5         | 73          | 17,5       |
| Специальная физическая подготовка   | 2                                | 1         | 1         |           | 4         | 6         | 1         |           | 2         | 2         |           | 1         | 20          | 4,8        |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 3                                | 3         | 3         | 3         |           |           |           |           | 3         | 3         | 3         | 3         | 24          | 5,8        |
| Техническая подготовка  | 10                               | 10        | 12        | 12        | 12        |           | 7         | 9         | 12        | 12        | 10        | 10        | 116         | 27,9       |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 8                                | 5         | 2         | 5         | 3         | 5         | 9         | 8         | 3         | 5         | 5         | 4         | 62          | 15         |
| Инструкторская и судейская практика   | -                                | -         | -         | -         | -         |           | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           | -          |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 9                                | 9         | 12        | 12        | 12        |           | 7         | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 121         | 29         |
| <b>Общее количество часов в год</b>   | <b>36</b>                        | <b>32</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>35</b> | <b>33</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>37</b> | <b>32</b> | <b>35</b> | <b>416</b>  | <b>100</b> |

Этап подготовки: НП-3

Недельная нагрузка 8 часов

Тренер-преподаватель Плаксенко Е.А

| Виды подготовки   | Объем нагрузки по месяцам (час.) |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов | %           |
|---|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|
|   | Январь                           | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   |             |             |
| Общая физическая подготовка   | 3                                | 4         | 4         | 3         | 4         | 24        | 10        | 6         | 2         | 3         | 2         | 8         | <b>73</b>   | <b>17,5</b> |
| Специальная физическая подготовка   | 1                                | 1         | 1         |           | 3         | 7         | 1         |           | 2         | 2         |           | 2         | <b>20</b>   | <b>4,8</b>  |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 3                                | 3         | 3         | 3         |           |           |           |           | 3         | 3         | 3         | 3         | <b>24</b>   | <b>5,8</b>  |
| Техническая подготовка  | 10                               | 10        | 12        | 12        | 12        |           | 7         | 9         | 12        | 12        | 10        | 10        | <b>116</b>  | <b>27,9</b> |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 6                                | 5         | 5         | 4         | 3         | 5         | 9         | 8         | 5         | 3         | 6         | 3         | <b>62</b>   | <b>15</b>   |
| Инструкторская и судейская практика   | -                                | -         | -         | -         | -         |           | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           | -           |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 9                                | 9         | 12        | 12        | 12        |           | 7         | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | <b>121</b>  | <b>29</b>   |
| <b>Общее количество часов в год</b>   | <b>32</b>                        | <b>32</b> | <b>37</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>35</b> | <b>36</b> | <b>35</b> | <b>33</b> | <b>38</b> | <b>416</b>  | <b>100</b>  |

Этап подготовки: НП-3

Недельная нагрузка 8 часов

Тренер-преподаватель Девтеров С.А

| Виды подготовки   | Объем нагрузки по месяцам (час.) |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов | %          |
|---|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|
|   | Январь                           | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   |             |            |
| Общая физическая подготовка   | 2                                | 4         | 6         | 3         | 3         | 26        | 10        | 6         | 2         | 3         | 2         | 6         | 73          | 17,5       |
| Специальная физическая подготовка   | 1                                | 1         | 1         |           | 3         | 7         | 1         |           | 2         |           | 2         | 2         | 20          | 4,8        |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 3                                | 3         | 3         | 3         |           |           |           |           | 3         | 3         | 3         | 3         | 24          | 5,8        |
| Техническая подготовка  | 11                               | 11        | 11        | 11        | 11        |           | 6         | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 116         | 27,9       |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 7                                | 4         | 3         | 6         | 4         |           | 9         | 8         | 7         | 6         | 4         | 4         | 62          | 15         |
| Инструкторская и судейская практика   | -                                | -         | -         | -         | -         |           | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           | -          |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 11                               | 9         | 11        | 13        | 14        |           | 10        | 10        | 10        | 12        | 12        | 9         | 121         | 29         |
| <b>Общее количество часов в год</b>   | <b>35</b>                        | <b>32</b> | <b>35</b> | <b>36</b> | <b>35</b> | <b>33</b> | <b>36</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>34</b> | <b>35</b> | <b>416</b>  | <b>100</b> |

Этап подготовки: Т-1

Недельная нагрузка 14 часов

Тренер-преподаватель Авилов Д.А.

Тренер-преподаватель Кокорин С.И.

| Виды подготовки   | Объем нагрузки по месяцам (час.) |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов | %          |
|---|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|
|   | Январь                           | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   |             |            |
| Общая физическая подготовка   | 2                                | 1         | 6         | 4         | 2         | 28        | 12        | 9         | 5         | 3         | 4         | 4         | 80          | 11         |
| Специальная физическая подготовка   | 4                                | 4         | 3         | 2         | 4         | 28        | 13        | 7         | 3         | 3         | 5         | 4         | 80          | 11         |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 13                               | 13        | 13        | 11        | 10        |           |           |           | 11        | 13        | 13        | 13        | 110         | 15,1       |
| Техническая подготовка  | 11                               | 11        | 11        | 10        | 10        |           | 4         | 10        | 10        | 11        | 11        | 11        | 110         | 15,1       |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 8                                | 7         | 9         | 15        | 14        | 4         | 8         | 16        | 12        | 11        | 7         | 12        | 123         | 16,9       |
| Инструкторская и судейская практика   | -                                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           | -          |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 20                               | 20        | 20        | 20        | 20        |           | 25        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 225         | 30,9       |
| <b>Общее количество часов в год</b>   | <b>58</b>                        | <b>56</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>60</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>61</b> | <b>61</b> | <b>60</b> | <b>64</b> | <b>728</b>  | <b>100</b> |

Этап подготовки: Т-2

Недельная нагрузка 14 часов

Тренер-преподаватель Чикин Д.В.

Тренер-преподаватель Шардаков С.А.

| Виды подготовки   | Объем нагрузки по месяцам (час.) |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов | %           |
|---|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|
|   | Январь                           | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   |             |             |
| Общая физическая подготовка   | 4                                | 1         | 4         | 4         | 4         | 28        | 12        | 9         | 5         | 3         | 2         | 4         | <b>80</b>   | <b>11</b>   |
| Специальная физическая подготовка   | 4                                | 4         | 3         | 2         | 4         | 28        | 13        | 5         | 3         | 5         | 5         | 4         | <b>80</b>   | <b>11</b>   |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 13                               | 13        | 13        | 11        | 10        |           |           |           | 11        | 13        | 13        | 13        | <b>110</b>  | <b>15,1</b> |
| Техническая подготовка  | 11                               | 11        | 11        | 10        | 10        |           | 4         | 10        | 10        | 11        | 11        | 11        | <b>110</b>  | <b>15,1</b> |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 8                                | 7         | 9         | 15        | 14        | 2         | 10        | 16        | 12        | 11        | 7         | 12        | <b>123</b>  | <b>16,9</b> |
| Инструкторская и судейская практика   | -                                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           | -           |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 20                               | 20        | 20        | 20        | 20        |           | 25        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | <b>225</b>  | <b>30,9</b> |
| <b>Общее количество часов в год</b>   | <b>60</b>                        | <b>56</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>58</b> | <b>64</b> | <b>60</b> | <b>61</b> | <b>63</b> | <b>58</b> | <b>64</b> | <b>728</b>  | <b>100</b>  |

Этапы подготовки: Т-3, Т-5

Недельная нагрузка 18 часов

Тренер-преподаватель Задорожный А.Ю.

Тренер-преподаватель Авилов Д.А.

| Виды подготовки   | Объем нагрузки по месяцам (час.) |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов | %          |
|---|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|
|   | Январь                           | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   |             |            |
| Общая физическая подготовка   | 4                                | 2         | 6         | 2         | 3         | 33        | 21        | 10        | 5         | 1         | 3         | 4         | <b>94</b>   | <b>10</b>  |
| Специальная физическая подготовка   | 4                                | 1         | 3         | 2         | 6         | 34        | 20        | 8         | 4         | 4         | 3         | 5         | <b>94</b>   | <b>10</b>  |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 16                               | 16        | 15        | 15        | 15        |           |           |           | 15        | 15        | 16        | 17        | <b>140</b>  | <b>15</b>  |
| Техническая подготовка  | 10                               | 10        | 10        | 10        | 7         |           | 6         | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | <b>103</b>  | <b>11</b>  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 15                               | 12        | 11        | 15        | 17        | 11        | 16        | 23        | 15        | 15        | 15        | 13        | <b>178</b>  | <b>19</b>  |
| Инструкторская и судейская практика   |                                  | 5         | 7         | 7         | 3         |           |           |           |           | 5         | 5         | 5         | <b>37</b>   | <b>4</b>   |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 26                               | 26        | 29        | 27        | 27        |           | 15        | 30        | 29        | 28        | 26        | 27        | <b>290</b>  | <b>31</b>  |
| <b>Общее количество часов в год</b>   | <b>75</b>                        | <b>72</b> | <b>81</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>81</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>81</b> | <b>936</b>  | <b>100</b> |

Этап подготовки: Т-4

Недельная нагрузка 18 часов

Тренер-преподаватель Мизюгин А.С.

| Виды подготовки   | Объем нагрузки по месяцам (час.) |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов | %          |
|---|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|
|   | Январь                           | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   |             |            |
| Общая физическая подготовка   | 4                                | 2         | 4         | 2         | 5         | 30        | 24        | 10        | 5         | 3         | 1         | 4         | <b>94</b>   | <b>10</b>  |
| Специальная физическая подготовка   | 4                                | 1         | 3         | 2         | 6         | 34        | 20        | 8         | 4         | 4         | 3         | 5         | <b>94</b>   | <b>10</b>  |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 16                               | 16        | 15        | 15        | 15        |           |           |           | 15        | 15        | 16        | 17        | <b>140</b>  | <b>15</b>  |
| Техническая подготовка  | 10                               | 10        | 10        | 10        | 7         |           | 6         | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | <b>103</b>  | <b>11</b>  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 18                               | 12        | 10        | 15        | 18        | 11        | 16        | 20        | 15        | 16        | 14        | 13        | <b>178</b>  | <b>19</b>  |
| Инструкторская и судейская практика   |                                  | 5         | 7         | 7         | 3         |           |           |           |           | 5         | 5         | 5         | <b>37</b>   | <b>4</b>   |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 26                               | 26        | 29        | 27        | 27        |           | 15        | 30        | 29        | 28        | 26        | 27        | <b>290</b>  | <b>31</b>  |
| <b>Общее количество часов в год</b>   | <b>78</b>                        | <b>72</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>81</b> | <b>75</b> | <b>81</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>81</b> | <b>75</b> | <b>81</b> | <b>936</b>  | <b>100</b> |

Этап подготовки: Т-4

Недельная нагрузка 18 часов

Тренер-преподаватель Сахаров М.С.

| Виды подготовки   | Объем нагрузки по месяцам (час.) |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов | %          |
|---|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|
|   | Январь                           | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   |             |            |
| Общая физическая подготовка   | 4                                | 2         | 4         | 2         | 5         | 30        | 21        | 13        | 5         | 3         | 1         | 4         | <b>94</b>   | <b>10</b>  |
| Специальная физическая подготовка   | 4                                | 1         | 3         | 2         | 6         | 34        | 20        | 8         | 4         | 4         | 3         | 5         | <b>94</b>   | <b>10</b>  |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 16                               | 16        | 15        | 15        | 15        |           |           |           | 15        | 15        | 16        | 17        | <b>140</b>  | <b>15</b>  |
| Техническая подготовка  | 10                               | 10        | 10        | 10        | 7         |           | 6         | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | <b>103</b>  | <b>11</b>  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 15                               | 12        | 13        | 15        | 15        | 14        | 16        | 20        | 15        | 16        | 14        | 13        | <b>178</b>  | <b>19</b>  |
| Инструкторская и судейская практика   |                                  | 5         | 7         | 7         | 3         |           |           |           |           | 5         | 5         | 5         | <b>37</b>   | <b>4</b>   |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 26                               | 26        | 29        | 27        | 27        |           | 15        | 30        | 29        | 28        | 26        | 27        | <b>290</b>  | <b>31</b>  |
| <b>Общее количество часов в год</b>   | <b>75</b>                        | <b>72</b> | <b>81</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>81</b> | <b>78</b> | <b>81</b> | <b>75</b> | <b>81</b> | <b>936</b>  | <b>100</b> |