

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО КК
 «СШ по фигурному катанию на коньках и хоккею»
 С.П. Ворсунов
 2023г.



Годовые планы учебно-тренировочного процесса по виду спорта «хоккей» на 2024 год

Этап подготовки: НП-1
 Недельная нагрузка 6 часов
 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	4	4	7	5	3	26	1	1	4	6	5	6	72	23
Специальная физическая подготовка	2	2	1	1	1		2	2	1	1	1	1	15	4,9
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	10	10	9	9	8		9	10	10	10	10	10	105	33,7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	45	14
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	6	9	10		10	10	6	6	6	5	75	24
Общее количество часов в год	26	25	27	25	26	26	26	27	25	27	26	26	312	100

Этап подготовки: НП-3

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	6	5	5	3	1	8	8	7	4	2	8	5	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
Общее количество часов в год	34	32	37	34	33	36	35	35	35	34	35	36	416	100

Этап подготовки: УТ-1

Недельная нагрузка 14 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	3	6	1	2	30	10	10	3	3	5	3	80	11
Специальная физическая подготовка	4	4	5	1	4	28	13	7	3	4	5	2	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	5	9	17	14	4	10	14	14	9	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
Общее количество часов в год	60	56	64	60	60	62	62	61	61	60	61	61	728	100

Этап подготовки: УТ-1, УТ-2

Недельная нагрузка 14 часов

Тренер-преподаватель Плаксенко Е.А.

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	4	3	6	1	2	30	10	10	3	3	5	3	80	11
Специальная физическая подготовка	4	4	5	1	4	28	13	7	3	4	5	2	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
Общее количество часов в год	60	58	64	58	60	62	60	63	59	62	61	61	728	100

Этап подготовки: УТ-3

Недельная нагрузка 18 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	2	6	2	3	33	21	10	5	1	3	4	94	10
Специальная физическая подготовка	4	1	3	2	6	34	20	8	4	4	3	5	94	10
Участие в спортивных соревнованиях	16	16	15	15	15				15	15	16	17	140	15
Техническая подготовка	10	10	10	10	7		6	10	10	10	10	10	103	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	12	11	15	17	11	19	20	15	12	15	13	178	19
Инструкторская и судейская практика		5	7	7	3					5	5	5	37	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26	26	29	27	27		15	30	29	28	26	27	290	31
Общее количество часов в год	78	72	81	78	78	78	81	78	78	75	78	81	936	100

Этапы подготовки: УТ-4, УТ-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	6	4	6	1	3	33	21	10	2	3	3	2	94	10
Специальная физическая подготовка	5	2	3		6	34	20	8	4	5	3	4	94	10
Участие в спортивных соревнованиях	16	16	15	15	15				15	15	16	17	140	15
Техническая подготовка	10	10	10	10	7		6	10	10	10	10	10	103	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	12	11	15	17	11	16	23	15	15	15	13	178	19
Инструкторская и судейская практика		5	7	7	3					5	5	5	37	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26	26	29	27	27		15	30	29	28	26	27	290	31
Общее количество часов в год	78	75	81	75	78	78	78	81	75	81	78	78	936	100

Этап подготовки: УТ-5

Недельная нагрузка 18 часов

Тренер-преподаватель Сахаров М.С.

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	7	2	3	2	3	33	24	7	5	4		4	94	10
Специальная физическая подготовка	7	1	3	2	3	34	20	8	4	4	6	2	94	10
Участие в спортивных соревнованиях	16	16	15	15	15				15	15	16	17	140	15
Техническая подготовка	10	10	10	10	7		6	10	10	10	10	10	103	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	14	15	20	11	16	23	15	12	15	13	178	19
Инструкторская и судейская практика		5	7	7	3					5	5	5	37	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26	26	29	27	27		15	30	29	28	26	27	290	31
Общее количество часов в год	78	72	81	78	78	78	81	78	78	78	78	78	936	100