Годовой учебно-тренировочный план

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом»

Этап начальной подготовки до года

1.	Общее кол-во часов в год	312	Соотношение объемов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
2.	Количество часов в неделю	6													
3.	Кол-во тренировок в неделю	3													
4.	Общее кол-во тренировок в год	156													
5.	Кол-во недель	52													
6.	ОФП (%)	94	30%	6	6	6	9	8	13	13	8	5	6	7	7
7.	СФП (%)	53	17%	2	2	4	5	5	0	6	7	7	7	5	3
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9.	Техническая подготовка (%)	75	24%	7	7	6	4	5	13	5	5	5	5	6	7
10.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	50	16%	7	7	5	4	4	0	0	3	2	4	7	7
11.	Интегральная подготовка (%)	31	10%	3	2	3	4	4	0	2	4	3	2	1	3
12.	Инструкторская и судейская практика (%)	0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	9	3%	0	0	3	0	0	0	0	0	3	3	0	0
14.	ИТОГО:	312	100%	25	24	27	26	26	26	26	27	25	27	26	27

Годовой учебно-тренировочный план

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом»

Этап начальной подготовки свыше года

1.	Общее кол-во часов в год	416	Соотношение объемов	январь	февраль	март	» апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
2.	Количество часов в неделю	8													
3.	Кол-во тренировок в неделю	4													
4.	Общее кол-во тренировок в год	208													
5.	Кол-во недель	52													
6.	ОФП (%)	124	30%	9	8	9	11	11	15	16	10	8	8	10	9
7.	СФП (%)	70	17%	6	4	4	4	5	2	8	9	8	8	6	6
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9.	Техническая подготовка (%)	100	24%	10	9	8	6	7	15	7	7	7	7	8	9
10.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	67	16%	9	8	6	5	5	5	2	4	4	5	7	7
11.	Интегральная подготовка (%)	43	10%	4	3	3	4	6	3	3	4	3	4	3	3
12.	Инструкторская и судейская практика (%)														
13.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	12	3%	0	0	4	0	0	0	0	0	4	4	0	0
14.	ИТОГО:	416	100%	38	32	34	30	34	40	36	34	34	36	34	34

Годовой учебно-тренировочный план

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом»

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет

1.	Общее кол-во часов в год	624	Соотношение объемов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
2.	Количество часов в неделю	12													
3.	Кол-во тренировок в неделю	5													
4.	Общее кол-во тренировок в год	260													
5.	Кол-во недель	52													
6.	ОФП (%)	118	19%	10	10	10	10	9	9	10	10	10	10	10	10
7.	СФП (%)	118	19%	10	10	10	10	9	9	10	10	10	10	10	10
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	53	8%	13	13	13	0	0	0	0	0	0	0	0	14
9.	Техническая подготовка (%)	156	25%	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
10.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	106	17%	10	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	16
11.	Интегральная подготовка (%)	54	9%	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	4
12.	Инструкторская и судейская практика (%)	0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	19	3%	0	0	5	4	0	0	0	0	5	5	0	0
14.	ИТОГО:	624	100%	61	61	66	52	46	31	38	48	53	53	48	67

Годовой учебно-тренировочный план

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом»

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет

1.	Общее кол-во часов в год	936	Соотношение объемов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
2.	Количество часов в неделю	18													
3.	Кол-во тренировок в неделю	9													
4.	Общее кол-во тренировок в год	468													
5.	Кол-во недель	52													
6.	ОФП (%)	102	14%	5	5	5	10	6	31	15	5	5	5	5	5
7.	СФП (%)	119	16%	10	10	9	9	16	0	15	15	8	10	9	8
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	73	10%	13	13	10	0	0	0	0	0	0	12	12	13
9.	Техническая подготовка (%)	175	24%	8	8	8	12	12	30	20	21	20	13	12	11
10.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	145	20%	16	13	16	16	11	0	6	9	13	15	14	16
11.	Интегральная подготовка (%)	78	11%	5	0	12	10	13	0	4	12	12	4	3	3
12.	Инструкторская и судейская практика (%)	14	2%	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
13.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	22	3%	2	2	2	3	3	0	0	2	2	2	2	2
14.	ИТОГО:	728	100%	64	56	62	60	61	61	60	64	60	61	57	62