СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ М.В. Петров
«31» 08 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШОР «ЦЗВС»
_____ С.С. Шевкунов
«31» 08 2026 г.

Годовые учебно-тренировочные планы спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе по виду спорта хоккей на 2026-2027 год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		5	6	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек) мин/макс				
		14-28		10-20		6-12
1.	Общая физическая подготовка	62	62	62	75	83
2.	Специальная физическая подготовка	13	25	62	91	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	100	133	166
4.	Техническая подготовка	86	87	100	100	94
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	34	47	106	150	208
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	25	42
7.	Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	65	91	194	258	322
Общее количество часов в год		**260**	**312**	**624**	**832**	**1040**

Распределение объемов программного материала тренировки согласно видам подготовки

Годовой календарный график подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки 1-го года

Виды подготовки	Месяцы/часы												*Всего*	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	часы	%
ОФП	5	6	5	6	5	5	5	6	6	0	6	7	**62**	**24**
СФП	1	1	2	1	1	2	2	2	1	0	0	0	**13**	**5**
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**	**0**
Техническая подготовка	10	7	8	8	8	7	10	9	9	0	0	10	**86**	**33**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	5	4	4	4	4	3	2	3	0	0	2	**34**	**13**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	3	3	3	2	2	2	2	23	17	3	**65**	**25**
Всего в месяц	21	22	22	22	21	20	22	21	21	23	23	22	0	**0**
Всего в год													**260**	**100**

Годовой календарный график подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки свыше 1-го года

Виды подготовки	Месяцы/часы												*Всего*	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	часы	%
ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5		10	7	**62**	**20**
СФП	3	3	3	3	3	2	3	2	2			1	**25**	**8**
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**	**0**
Техническая подготовка	10	7	8	8	9	10	8	9	8	0	0	10	**87**	**28**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	4	4	4	2	0	0	3	**47**	**15**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5	4	4	1	3	6	4	9	30	18	5	**91**	**29**
Всего в месяц	26	26	26	26	24	24	26	24	26	30	28	26		
Всего в год													**312**	**100**

Годовой календарный график подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 2-х лет

Виды подготовки	Месяцы/периоды/часы												*Всего*	
	подготовительный	соревновательный							переходный	восстановительный		подготовительный		
		1-ый соревновательный			2-ой соревновательный									
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	часы	%
ОФП	8	3	2	2		5	3	3	5	0	22	9	**62**	**10**
СФП	7	7	7	8	7	8	8	5	1	0	0	4	**62**	**10**
Участие в спортивных соревнованиях	8	12	14	14	10	12	14	12	4	0	0	0	**100**	**16**
Техническая подготовка	9	9	5	7	8	1	5	9	20		4	23	**100**	**16**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	12	8	14	12	12	12	4	0	0	12	**106**	**17**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	13	10	13	7	10	10	11	14	60	32	4	**194**	**31**
Всего в месяц	52	54	50	52	46	48	52	52	48	60	58	52		
Всего в год													**624**	**100**

Годовой календарный график подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 2-х лет

Виды подготовки	Месяцы/периоды/часы												*Всего*	
	подготовительный	соревновательный							переходный	восстановительный		подготовительный		
		1-ый соревновательный			2-ой соревновательный									
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	**часы**	**%**
ОФП	6	4	2	3	0	0	0	5	4	0	39	12	**75**	**9**
СФП	10	12	11	10	7	8	11	7	9	0	0	6	**91**	**11**
Участие в спортивных соревнованиях	9	16	16	16	16	18	16	16	10	0	0	0	**133**	**16**
Техническая подготовка	14	10	6	10	8	6	10	10	13	0	0	13	**100**	**12**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	16	18	12	13	16	18	20	6	0	0	14	**150**	**18**
Инструкторская и судейская практика	0	4	4	4	7	4	1	1	0	0	0	0	**25**	**3**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	10	10	14	10	12	13	10	22	79	40	25	**258**	**31**
Всего в месяц	69	72	67	69	61	64	69	69	64	79	79	70		
Всего в год													**832**	**100**

Годовой календарный график подготовки обучающихся отдела хоккея на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	Месяцы/периоды/часы												Всего	
	подготовительный	соревновательный							переходный	восстановительный		подготовительный		
		1-ый соревновательный			2-ой соревновательный									
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	часы	%
ОФП	4	2	4	3	2	4	5	4	6	0	42	7	**83**	**8**
СФП	18	14	12	10	12	10	7	14	14	0	0	14	**125**	**12**
Участие в спортивных соревнованиях	12	22	22	22	20	20	22	16	10	0	0		**166**	**16**
Техническая подготовка	12	8	10	5	6	9	10	9	19	0	0	6	**94**	**9**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	24	18	20	24	22	20	20	11	1	1	27	**208**	**20**
Инструкторская и судейская практика		6	6	6	6	6	6	6	0	0	0	0	**42**	**4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	10	14	20	14	14	16	16	26	90	50	32	**322**	**31**
Всего в месяц	86	86	86	86	84	85	86	85	86	91	93	86		
Всего в год													**1040**	**100**