

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Крошева Елена Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 31.05.2023 13:28:21  
Уникальный программный ключ:  
1348аес0090е1316137299b0а9d85059b88b4е32

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»  
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Е.А. Крошева  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		Свыше двух лет							
		Недельная нагрузка в часах							
		16-18		20-24		24-32			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		3		4		4			
		Наполняемость групп (человек)							
		10		6		3			
1.	Общая физическая подготовка	9-10	93	7-9	102	3-4	62		
2.	Специальная физическая подготовка	9-11	102	11-12	126	13-14	218		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15-16	142	15-16	172	15-16	234		
4.	Техническая подготовка	11-12	102	7-10	114	5-6	93		
5.	Тактическая подготовка	17-20	169	19-27	242	26-30	439	80	220
6.	Теоретическая подготовка							59	140
7.	Психологическая подготовка							30	79
8.	Инструкторская и судейская практика	3-4	37	3-4	45	2-3	46		
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31-32	291	29-31	343	30-31	468		
Общее количество часов в год		936		1144		1560			