

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Замурий Нина Владимировна
Должность: Заместитель директора по учебно-спортивной и воспитательной работе
Дата подписания: 05.06.2024 13:18:24
Уникальный программный ключ:
d51a610db724b206c742aed9124f082f100683a8

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор

_____ Е.А. Крошева
« _____ » _____ 2024 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			
6.	Теоретическая подготовка							80	104	220
7.	Психологическая подготовка							59	86	140
			30		52		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				