

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Замурий Нина Владимировна
Должность: Заместитель директора по учебно-
спортивной и воспитательной работе
Дата подписания: 30.06.2025 09:54:23
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»)

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крошева Елена Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 30.06.2025 15:06:46
Уникальный программный ключ:
1348aec0090e1316137299b0a9d85059b88b4e32

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебно-спортивной и
воспитательной работе

Н.В. Замурий
« 30_» июня 2025 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Е.А. Крошева
« 30_» июня 2025 г

Годовой учебно-тренировочный план 2025-2026 г

г. Ярославль, 2025

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%	84	7%	73-88	4%	67			
2.	Специальная физическая подготовка	10%	94	11-12%	114-150	14%	234			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	16%	151	15-16%	156 - 200	16%	266			
4.	Техническая подготовка	11%	103	9-7%	94-88	5%	84			
5.	Тактическая подготовка	14 %	187	131	16%	271-324	167-200	18%	439	300
6.	Теоретическая подготовка	3%		28	5%		52 -62	5%		83
7.	Психологическая подготовка	3%		28	5%		52 -62	5%		83
8.	Инструкторская и судейская практика	3%	28	3%	32 -38	3%	50			
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31%	291	29%	218-362	30%	497			
Общее количество часов в год		936			1041-1248			1664		

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЁМОВ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЁМОВ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение (%)	Периоды												ИТОГО	
			Подготовительный	Соревновательный										Переходный		
				Этапы												
				ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
				Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		Июнь
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	60	32	48	58	59	54	48	59	50	55	64	32	4	563	
1.1.	Общая физическая подготовка	9	10	8	8	4	6	6	8	8	6	10	6	4	84	
1.3.	Специальная физическая подготовка	10	6	10	9	6	8	8	9	8	10	12	8	0	94	
1.4.	Техническая подготовка	11	8	18	11	9	10	6	8	6	7	12	8	0	103	
1.5.	Тактическая подготовка	14	8	12	12	16	12	10	16	10	14	12	10	0	132	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	16	0	0	18	24	18	18	18	18	18	18	0	0	150	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	6	6	6	4	8	4	4	4	4	4	6	6	0	56	
2.2.	Теоретическая	3	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	0	28	
2.3.	Психологическая	3	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	0	28	
3.	Инструкторская и судейская практика	3	0	0	2	4	4	2	4	2	3	5	2	0	28	
4.	Медицинские, медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31	52	18	8	19	10	18	23	16	10	15	32	68	289	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5	8	8					7				10	14	47	
4.2.	Восстановительные мероприятия	21	36	10	8	12	10	8	16	8	10	15	10	54	197	
4.3.	Тестирование и контроль	5	8	0	0	7	0	10	0	8	0	0	12	0	45	
	Общее количество часов в месяц:	—	90	72	72	90	72	72	90	72	72	90	72	72	936	

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЁМОВ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение (%)	Периоды												ИТОГО	
			Подготовительный	Соревновательный										Переходный		
				Этапы												
				ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
				Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		Июнь
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	58	34	50	60	65	58	55	64	52	57	66	39	4	604	
1.1.	Общая физическая подготовка	7	10	7	7	3	5	5	7	5	6	8	6	4	73	
1.3.	Специальная физическая подготовка	11	8	12	10	12	10	10	9	8	12	14	9	0	114	
1.4.	Техническая подготовка	9	8	15	10	10	10	6	8	5	7	8	7	0	94	
1.5.	Тактическая подготовка	16	8	16	15	16	15	16	22	10	14	18	17	0	167	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	15	0	0	18	24	18	18	18	24	18	18	0	0	156	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	10	8	10	8	16	8	8	12	8	8	10	8	0	104	
2.2.	Теоретическая	5	6	4	4	8	4	4	6	4	4	4	4	0	52	
2.3.	Психологическая	5	2	6	4	8	4	4	6	4	4	6	4	0	52	
3.	Инструкторская и судейская практика	3	0	0	2	4	4	2	4	3	5	6	2	0	32	
4.	Медицинские, медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	29	58	20	10	15	10	15	20	17	10	18	31	76	300	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5	10	10	0	0	0	0	8	0	0	0	10	14	52	
4.2.	Восстановительные мероприятия	21	40	10	10	11	10	10	12	12	10	18	13	62	218	
4.3.	Тестирование и контроль	3	8	0	0	4	0	5	0	5	0	0	8	0	30	
	Общее количество часов в месяц:	–	100	80	80	100	80	80	100	80	80	100	80	80	1040	

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЁМОВ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение (%)	Периоды												ИТОГО	
			Подготовительный	Соревновательный										Переходный		
				Этапы												
				ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
				Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		Июнь
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	58	40	62	72	74	70	67	78	63	67	81	46	6	726	
1.1.	Общая физическая подготовка	7	10	8	8	6	6	5	7	6	7	9	10	6	88	
1.3.	Специальная физическая подготовка	11	13	14	10	14	12	14	13	12	16	20	12	0	150	
1.4.	Техническая подготовка	9	6	12	10	10	8	6	8	6	6	8	8	0	88	
1.5.	Тактическая подготовка	16	11	20	20	20	20	18	26	15	14	20	16	0	200	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	15	0	8	24	24	24	24	24	24	24	24	0	0	200	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	10	8	10	10	16	10	7	14	12	12	15	10	0	124	
2.2.	Теоретическая	5	6	4	4	8	4	4	8	6	6	8	4	0	62	
2.3.	Психологическая	5	2	6	6	8	6	3	6	6	6	7	6	0	62	
3.	Инструкторская и судейская практика	3	0	0	2	8	4	2	6	3	5	6	2	0	38	
4.	Медицинские, медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	29	72	24	12	22	12	20	22	18	12	18	38	90	360	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5	10	12	0	0	0	0	10	0	0	0	12	18	62	
4.2.	Восстановительные мероприятия	21	54	12	12	16	12	12	12	12	12	18	18	72	262	
4.3.	Тестирование и контроль	3	8	0	0	6	0	8	0	6	0	0	8	0	36	
	Общее количество часов в месяц:	–	120	96	96	120	96	96	120	96	96	120	96	96	1248	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЁМОВ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ЭТАПЕ ВЫВШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение (%)	Периоды												ИТОГО	
			Подготовительный	Соревновательный										Переходный		
				Этапы												
				ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
				Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		Июнь
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	58	50	78	94	102	94	88	99	93	83	98	66	6	951	
1.1.	Общая физическая подготовка	7	8	6	6	4	4	3	4	5	5	8	8	6	67	
1.3.	Специальная физическая подготовка	11	18	22	18	25	20	22	21	22	24	28	14	0	234	
1.4.	Техническая подготовка	9	6	12	8	8	8	6	8	8	6	8	6	0	84	
1.5.	Тактическая подготовка	16	18	30	30	33	30	25	34	26	24	30	20	0	300	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	15	0	8	32	32	32	32	32	32	24	24	18	0	266	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	10	12	15	15	20	14	12	18	14	15	18	13	0	166	
2.2.	Теоретическая	5	8	7	7	10	6	6	10	6	7	10	6	0	83	
2.3.	Психологическая	5	4	8	8	10	8	6	8	8	8	8	7	0	83	
3.	Инструкторская и судейская практика	3	0	0	4	8	4	4	8	4	5	8	5	0	50	
4.	Медицинские, медико-биологические,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	29	98	35	15	30	16	24	35	17	25	36	44	122	497	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5	14	11	0	0	0	0	22	0	0	0	12	24	83	
4.2.	Восстановительные мероприятия	21	72	24	15	22	16	16	13	17	25	28	20	98	366	
4.3.	Тестирование и контроль	3	12	0	0	8	0	8	0	0	0	8	12	0	48	
	Общее количество часов в месяц:	–	160	128	128	160	128	128	160	128	128	160	128	128	1664	