

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:
1348aec0090e1316137299b0a9d85059b88b4e32

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

ПЛАНЫ-ГРАФИКИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ В 2023-2024 г

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ В 2023-2024 г.

Этап спортивной подготовки: тренировочный (свыше двух лет)

Количество часов: 936

Количество часов в неделю (средний показатель): 16-18

Распределение объемов компонентов тренировочной нагрузки по месяцам															
Месяц	Объем физической нагрузки (ч.)						Виды подготовки, не связанные с физ. нагрузкой			Инструкторская и судейская практика	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				Всего часов
	ОФП	Специальная физическая подготовка	Техн. подготовка	Тактическая подготовка	Участие в спорт. соревнованиях	Всего	Т	П	Всего		М-БМ	ВМ	ТиК	Всего	
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (ОПЭ)															
июль	18	6	18	0	0	42	4	4	8	0	0	40	0	40	90
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (СПЭ)															
август	10	14	16	10	0	50	4	3	7	2	8	15	8	31	90
Всего за период	28	20	34	10	0	92	8	7	15	2	8	55	8	71	180
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (1)															
сентябрь	5	12	10	10	12	49	4	3	7	4	0	12	0	12	72
октябрь	4	10	6	10	18	48	5	3	8	4	0	12	0	12	72
ноябрь	4	12	8	12	24	60	6	5	11	4	0	15	0	15	90
декабрь	6	2	4	4	18	34	6	3	9	4	0	15	10	25	72
Всего за период	19	36	28	36	72	191	21	14	35	16	0	54	10	64	306
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (2)															
январь	6	8	2	6	18	40	6	2	8	3	6	15	0	21	72
февраль	7	16	8	14	18	63	6	2	8	4	0	15	0	15	90
март	7	10	6	10	18	51	6	1	7	4	0	10	0	10	72
апрель	12	8	10	4	10	44	6	2	8	4	0	16	0	16	72
май	14	4	14	0	6	38	6	2	8	4	6	24	10	40	90
июнь	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	45	0	54	54
Всего	93	102	102	80	142	519	59	30	89	37	29	234	28	291	936

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ В 2023-2024 г.

Этап спортивной подготовки: совершенствования спортивного мастерства															
Количество часов : 1144															
Количество часов в неделю (средний показатель): 20-24															
Распределение объемов компонентов тренировочной нагрузки по месяцам															
Месяц	Объём физической нагрузки (ч.)						Виды подготовки, не связанные с физ. нагрузкой			Инструкторская и судейская практика	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				Всего часов
	ОФП	Специальная физическая подготовка	Техн. подготовка	Тактическая подготовка	Участие в спорт. соревнованиях	Всего	Т	П	Всего		М-Б М	ВМ	ТиК	Всего	
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (ОПЭ)															
июль	30	8	11	0	0	49	6	0	6	0	0	55	0	55	110
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (СПЭ)															
август	8	10	18	10	12	58	8	4	12	4	6	20	10	36	110
Всего за период	38	18	29	10	12	107	14	4	18	4	6	75	10	91	220
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (1)															
сентябрь	4	10	12	12	18	56	8	6	14	4	0	14	0	14	88
октябрь	2	18	8	10	18	56	8	6	14	4	0	14	0	14	88
ноябрь	3	16	12	18	24	73	10	6	16	5	0	16	0	16	110
декабрь	2	6	5	6	18	37	8	6	14	4	7	16	10	33	88
Всего за период	11	50	37	46	78	222	34	24	58	17	7	60	10	77	374
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (2)															
январь	7	12	4	10	18	51	8	4	12	4	5	16	0	21	88
февраль	7	18	8	14	24	71	8	6	14	5	0	16	4	20	110
март	7	12	6	12	18	55	6	6	12	5	0	16	0	16	88
апрель	9	8	14	10	16	57	8	4	12	5	0	14	0	14	88
май	23	8	16	2	6	55	8	4	12	5	4	24	10	38	110
июнь	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	60	0	66	66
Итого	53	58	48	48	82	289	38	24	62	24	15	146	14	175	550
Всего	102	126	114	104	172	618	86	52	138	45	28	281	34	343	1144

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ В 2023-2024 г.

Этап спортивной подготовки: высшего спортивного мастерства															
Количество часов в год: 1560															
Количество часов в неделю : 24-32															
Месяц	Объём физической нагрузки (ч.)						Виды подготовки, не связанные с физ. нагрузкой			Инструкторская и судейская практика	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				Всего часов
	ОФП	Специальная физическая подготовка	Техн. подготовка	Тактическая подготовка	Участие в спорт. соревнованиях	Всего	Т	П	Всего		М-Б	ВМ	ТнК	Всего	
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (ОПЭ)															
июль	20	14	16	9	0	59	10	5	15	0	0	76	0	76	150
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (СПЭ)															
август	2	30	6	24	18	80	14	7	21	6	9	24	10	43	150
Всего за период	22	44	22	33	18	139	24	12	36	6	9	100	10	119	300
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (1)															
сентябрь	3	18	10	24	24	79	12	7	19	4	0	18	0	18	120
октябрь	2	20	10	14	30	76	14	7	21	4	0	19	0	19	120
ноябрь	4	26	6	28	30	94	16	11	27	6	0	23	0	23	150
декабрь	2	18	9	14	18	61	10	7	17	4	9	19	10	38	120
Всего за период	11	82	35	80	102	310	52	32	84	18	9	79	10	98	510
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (2)															
январь	2	22	5	14	24	67	12	7	19	4	6	24	0	30	120
февраль	3	24	9	31	24	91	14	9	23	6	0	30	0	30	150
март	2	18	7	26	24	77	12	5	17	4	0	22	0	22	120
апрель	4	16	8	23	24	75	12	7	19	4	0	22	0	22	120
май	18	12	7	13	18	68	14	7	21	4	10	35	12	57	150
июнь	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	80	0	90	90
Итого	29	92	36	107	114	378	64	35	99	22	26	213	12	251	750
Всего	62	218	93	220	234	827	140	79	219	46	44	392	32	468	1560