

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

**ПЛАНЫ-ГРАФИКИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ В 2024-2025 г**

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ В 2024-2025 г.**

Этап спортивной подготовки: учебно-тренировочный (свыше двух лет)															
Количество часов: 936															
Количество часов в неделю (средний показатель): 16-18															
<b>Распределение объемов компонентов тренировочной нагрузки по месяцам</b>															
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	
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (ОПЭ)</b>															
июль	18	6	6	0	0	30	4	4	8	0	0	34	0	34	72
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (СПЭ)</b>															
август	10	14	16	10	0	50	4	3	7	2	8	15	8	31	90
<b>Всего за период</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>8</b>	<b>65</b>	<b>162</b>
<b>СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (1)</b>															
сентябрь	5	8	8	10	18	49	4	3	7	4	0	12	0	12	72
октябрь	6	12	12	10	18	58	8	5	13	4	0	15	0	15	90
ноябрь	5	8	8	10	18	49	4	3	7	4	0	12	0	12	72
декабрь	4	6	6	7	18	41	4	3	7	4	0	10	10	20	72
<b>Всего за период</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>72</b>	<b>197</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>49</b>	<b>10</b>	<b>59</b>	<b>306</b>
<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>47</b>	<b>72</b>	<b>277</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>49</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>98</b>	<b>18</b>	<b>124</b>	<b>468</b>
январь	6	11	11	9	18	55	8	2	10	4	6	15	0	21	90
февраль	5	8	6	10	18	47	5	2	7	3	0	15	0	15	72
март	7	11	8	8	18	52	5	1	6	4	0	10	0	10	72
апрель	14	10	12	6	10	52	5	2	7	4	0	9	0	9	72
май	13	8	9	0	6	36	8	2	10	4	6	24	10	40	90
июнь	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	63	0	72	72
<b>Итого</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>33</b>	<b>70</b>	<b>242</b>	<b>31</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>136</b>	<b>10</b>	<b>167</b>	<b>468</b>
<b>Всего</b>	<b>93</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>80</b>	<b>142</b>	<b>519</b>	<b>59</b>	<b>30</b>	<b>89</b>	<b>37</b>	<b>29</b>	<b>234</b>	<b>28</b>	<b>291</b>	<b>936</b>

## ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ В 2024-2025 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	
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (ОПЭ)														
июль	30	8	11	0	0	49	6	0	6	0	0	33	0	33	88
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (СПЭ)															
август	8	10	18	10	12	58	8	4	12	4	6	20	10	36	110
<b>Всего за период</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>29</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>107</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>69</b>	<b>198</b>
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (1)															
сентябрь	4	10	12	12	18	56	8	6	14	4	0	14	0	14	88
октябрь	3	16	12	18	24	73	10	6	16	5	0	16	0	16	110
ноябрь	2	18	8	10	18	56	8	6	14	4	0	14	0	14	88
декабрь	2	6	5	6	18	37	8	6	14	4	7	16	10	33	88
<b>Всего за период</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	<b>37</b>	<b>46</b>	<b>78</b>	<b>222</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>58</b>	<b>17</b>	<b>7</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>77</b>	<b>374</b>
<b>Итого</b>	<b>49</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>56</b>	<b>90</b>	<b>329</b>	<b>48</b>	<b>28</b>	<b>76</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>113</b>	<b>20</b>	<b>146</b>	<b>572</b>
январь	6	14	8	14	24	66	8	6	14	5	5	16	4	25	110
февраль	8	16	4	10	18	56	8	4	12	4	0	16	0	16	88
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	82	0	88	88
<b>Итого</b>	<b>53</b>	<b>58</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>82</b>	<b>289</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>62</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>168</b>	<b>14</b>	<b>197</b>	<b>572</b>
	102	126	114	104	172	618	86	52	138	45	28	281	34	343	1144

## ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ В 2024-2025 г.

Этап спортивной подготовки: высшего спортивного мастерства

Количество часов в год: 1560

Количество часов в неделю : 24-32

### 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	
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (ОПЭ)</b>															
июль	20	14	16	9	0	59	10	5	15	0	0	46	0	46	120
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (СПЭ)</b>															
август	2	30	6	24	18	80	14	7	21	6	9	24	10	43	150
<b>Всего за период</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>139</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>89</b>	<b>270</b>
<b>СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (1)</b>															
сентябрь	3	18	10	24	24	79	12	7	19	4	0	18	0	18	120
октябрь	4	26	6	28	30	94	16	11	27	6	0	23	0	23	150
ноябрь	2	20	10	14	30	76	14	7	21	4	0	19	0	19	120
декабрь	2	18	9	14	18	61	10	7	17	4	9	19	10	38	120
<b>Всего за период</b>	<b>11</b>	<b>82</b>	<b>35</b>	<b>80</b>	<b>102</b>	<b>310</b>	<b>52</b>	<b>32</b>	<b>84</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>79</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>510</b>
<b>Итого в год</b>	<b>33</b>	<b>126</b>	<b>57</b>	<b>113</b>	<b>120</b>	<b>449</b>	<b>76</b>	<b>44</b>	<b>120</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>149</b>	<b>20</b>	<b>187</b>	<b>780</b>
январь	3	24	9	25	24	85	14	9	23	6	6	30	0	36	150
февраль	2	22	5	20	24	73	12	7	19	4	0	24	0	24	120
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	110	0	120	120
<b>Итого</b>	<b>29</b>	<b>92</b>	<b>36</b>	<b>107</b>	<b>114</b>	<b>378</b>	<b>64</b>	<b>35</b>	<b>99</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>243</b>	<b>12</b>	<b>281</b>	<b>780</b>
	62	218	93	220	234	827	140	79	219	46	44	392	32	468	1560