

**Календарные учебные план-графики дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «Хоккей» КГАУ ДО «СШ по хоккею «Сокол»**

Виды подготовки	Кол- во часо в	Июль	Август	Сентя брь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
		Периоды												
		подготовительный			соревновательный								Переходный	
		Этапы												
		ОПЭ	СПЭ		1 соревновательный			2 соревновательный						
ОФП	51	7	5	5	4	4	5	4	5	5	3	2	2	
СФП	9	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
Техническая	80	7	6	6	5	6	6	7	6	8	8	6	9	
Тактическая	19	-	-	-	2	4	3	3	3	2	2	-	-	
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Теоретическая и психологическая	14	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные мероприятия	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Контрольные испытания	22	-	4	3	4	-	-	-	-	-	2	5	4	
Медицинские и медико-биологические мероприятия	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
ВСЕГО	234	20	19	20	20	19	19	19	19	20	20	19	20	

План-график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Виды подготовки	Кол- во часо в	Июль	Авг уст	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		Периоды											
		подготовительный			соревновательный								Переходный
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ		1 соревновательный			2 соревновательный					
ОФП	53	6	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5
СФП	13	-	-	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-
Техническая	87	12	6	3	3	6	6	6	3	5	7	11	19
Тактическая	25	-	-	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-
Участие в соревнованиях	22	-	-	2	3	3	3	3	3	3	2	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Теоретическая и психологическая	22	2	1	1	3	3	3	3	3	2	1	-	-
Восстановительные мероприятия	30	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2
Контрольные испытания	26	-	5	5	3	-	-	-	-	3	5	5	-
Медицинские и медико- биологические мероприятия	34	3	8	5	2	2	2	2	5	2	2	1	-
ВСЕГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

План-график распределения программного материала в годичном цикле на этапе начальной подготовки 2 и 3 года обучения.

План-график распределения программного материала в годичном цикле

Виды подготовки	Кол- во часо в	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
		Периоды												
		подготовительный			соревновательный								переходный	
		Этапы												
		ОПЭ	СПЭ			1 соревновательный			2 соревновательный					
ОФП	68	12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	10	10	
СФП	62	4	8	5	7	5	7	7	2	1	7	5	4	
Техническая	100	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	9	
Тактическая	56	-	7	6	6	6	6	6	6	6	7	-	-	
Участие в соревнованиях	94	-	-	7	15	15	15	15	15	12	-	-	-	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Теоретическая и психологическая	50	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Восстановительные мероприятия	52	4	4	3	3	5	3	3	1	-	3	8	15	
Контрольные испытания	42	7	7	7	-	-	-	-	-	7	7	7	-	
Медицинские и медико- биологические мероприятия	100	10	12	8	5	5	5	5	8	12	10	10	10	
ВСЕГО	624	52	54	52	52	52	52	52	48	54	50	54	52	

на учебно-тренировочном этапе 1 и 2 года обучения.

План-график распределения программного материала в годичном цикле

Виды подготовки	Кол- во часо в	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
		Периоды												
		подготовитель- ный		соревновательный									Переходный	
		Этапы												
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный					2 соревновательный					
ОФП	83	11	10	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	
СФП	92	11	5	4	10	9	10	10	3	3	4	9	14	
Техническая	107	11	10	4	10	10	10	10	5	7	10	10	10	
Тактическая	83	10	5	4	10	9	10	9	3	3	4	8	8	
Участие в соревнованиях	125	-	-	16	16	16	16	16	16	16	13	-	-	
Инструкторская и судейская практика	25	-	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	-	
Теоретическая и психологическая	59	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Восстановительные мероприятия	82	11	4	4	3	3	3	3	5	4	13	12	17	
Контрольные испытания	46	6	9	7	-	-	-	-	-	7	7	10	-	
Медицинские и медико- биологические мероприятия	130	8	18	18	8	8	8	8	18	18	5	5	8	
ВСЕГО	832	73	68	70	70	68	70	69	64	72	70	68	70	

на учебно-тренировочном этапе 3, 4, 5 года обучения.

План-график распределения программного материала в годичном цикле

Виды подготовки	Кол- во часов	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
		Периоды												
		подготовитель- ный	соревновательный										Переходный	
		Этапы												
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный					2 соревновательный					
ОФП	73	12	12	3	3	3	3	3	3	3	4	12	12	
СФП	114	10	4	6	15	14	14	13	4	7	8	10	9	
Техническая	104	8	4	6	14	13	13	13	3	5	7	4	14	
Тактическая	125	8	4	8	15	15	16	16	6	10	10	11	6	
Участие в соревнованиях	166	-	-	20	20	22	22	20	20	22	20	-	-	
Инструкторская и судейская практика	42	-	-	5	5	5	5	5	5	5	5	2	-	
Теоретическая и психологическая	114	20	20	5	4	4	4	4	4	4	5	20	20	
Восстановительные мероприятия	100	12	12	8	5	5	5	5	5	5	7	14	17	
Контрольные испытания	65	10	10	12	-	-	-	-	10	10	10	3	-	
Медицинские и медико-биологические мероприятия	137	10	20	15	5	5	6	6	20	20	10	10	10	
ВСЕГО	1040	90	86	88	86	86	88	85	80	91	86	86	88	

на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 и 2 года обучения.

План-график распределения программного материала в годичном цикле

Виды подготовки	Кол- во часов	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		Периоды											
		подготовитель- ный		соревновательный								Переходный	
		Этапы											
		ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
ОФП	56	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4
СФП	197	17	17	12	14	17	17	17	15	17	9	23	22
Техническая	84	8	8	7	8	8	8	7	7	5	7	5	6
Тактическая	197	26	25	15	12	20	20	25	15	5	11	13	10
Участие в соревнованиях	224	4	4	20	28	28	28	28	24	24	24	12	
Инструкторская и судейская практика	42	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4		
Теоретическая и психологическая	183	13	13	10	10	13	13	13	10	11	13	32	32
Восстановительные мероприятия	139	31	14	7	5	7	8	9	8	8	8	14	20
Контрольные испытания	93			23	24					23	23		
Медицинские и медико-биологические мероприятия	189	14	25	10	14	14	14	14	20	14	14	18	18
ВСЕГО	1404	123	116	112	123	116	117	122	108	116	118	121	112

на этапе высшего спортивного мастерства

