

Календарный учебно-тренировочный график на 2023-2024 г.

Вид спорта: хоккей с мячом

Этап начальной спортивной подготовки до года

Содержание занятий		%	Часы	Распределение часов по месяцам											
				Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Тактическая, теоретическая психологическая подготовка															
Теоретическая подготовка			32	3	1	2	2.5	2.5	2	2.5	2.5	2.5	2.5	6	3
Техника безопасности			5.5	1	0.25	0.5	0.5	0.5		0.25	0.5	1	0.5		0.5
Оборудование и спортивный инвентарь			1.5	0.5		0.5					0.5				
Гигиенические знания и навыки			1.5	0.5	0.25					0.25					0.5
Закаливание организма			1.5	0.5		0.5					0.5				
Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья			2	0.5	0.5					1					
Патриотическое, нравственное воспитание в спорте			3			0.5						1.5	1		
Антидопинг.			1								1				
Правила вида спорта. Теоретические основы судейства.			8					2		1			1	2	2
Просмотр соревнований			8				2		2					4	
Тактическая подготовка			9			1	1	1		1	1	1	1		2
Психологическая подготовка			7	1	1	1	0.5	0.5		0.5	0.5	0.5	0.5		1
Итого часов:		15	48	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	6	6
2. ПРАКТИКА															
ОФП		29	90	12	10	4	2	2	2	2	4	8	12	16	16
СФП		18	56	4	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	4
Техническая подготовка		24	74	6	8	8	8	8	8	8	8	8	4		
Интегральная подготовка		12	38			6	6	6	6	6	6	2			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	мед.контроль промежут. аттестация	2	6		2								2		
Итого часов:		85	264	22	24	22	22	22	24	22	22	22	22	20	20
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ															
Контрольные			0												
Основные			0												
Итого часов:		0.00	0												
Всего часов:		100	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Календарный учебно-тренировочный график на 2023-2024 г.

Вид спорта: хоккей с мячом

Этап начальной спортивной подготовки свыше года

Содержание занятий		%	Часы	Распределение часов по месяцам											
				Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Тактическая, теоретическая психологическая подготовка															
Теоретическая подготовка			30.75	3	1	2	2.5	0.5	0.75	2.5	2.5	2.5	4.5	6	3
Техника безопасности			4.5	0.5	0.25	0.5		0.5	0.25	0.5	0.5	0.5	0.5		0.5
Оборудование и спортивный инвентарь			2.25	0.5		0.5					0.25		0.5		0.5
Режим дня и питание			1	0.5	0.25						0.25				
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			4	0.5	0.5	0.5			0.5	1	1				

медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	промежут. аттестация	4	25							2					2		
	восст. мероп					2	2	4	1	2	2	4	2				
Итого часов:		80	499	45	46	42	38	39	39	40	42	42	40	42	44		
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ																	
Итого часов:		4	25			2	8	8	5	2							
Всего часов:		100	624	52	52	52	52	52	50	52	52	52	50	54	54		

Календарный учебно-тренировочный график на 2023-2024 г.

Вид спорта: хоккей с мячом

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки свыше трех лет

Содержание занятий		%	Часы	Распределение часов по месяцам												
				Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка																
Теоретическая подготовка			84	6	2	3	3	2	3	6	7	11	12	18	11	
Техника безопасности			7.5	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1		
Физиологические основы физической культуры и спорта			6	1						1			2	2		
Травматизм и его профилактика			6.5	1		0.5					1		2	2		
Теоретические основы технико-тактической подготовки			10		1.5	1	0.5	1.5	0.5	1.5	2.5	1				
Правила вида спорта			10	2								2	2	4		
Антидопинг			4		1						3					
Патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.			11	1								3	3	4		
Просмотр соревнований, видеоматериалов			29				2		2	3		4	4	8	6	
Тактическая подготовка			33	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3		
Психологическая подготовка			28	3	3	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	
Итого часов:			20	145	12	8	9	7	5	7	13	14	17	17	20	16
2. ПРАКТИКА																
ОФП			16	116	14	4	2	2	2	2	8	12	18	18	18	16
СФП			18	131	16	16	10	10	9	10	8	8	8	12	16	
Техническая подготовка			25	182	20	18	18	18	14	14	14	14	12	12	16	
Интегральная подготовка			11	80		12	12	12	12	12	10	10				
Инструкторская и судейская практика			1	8			2				2	2	2			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	мед. контроль				2											
	промежут. аттестация	4	30						2				2			
	восст. мероп					3	3	6	3	3		4	2			
Итого часов:			75	547	50	52	47	45	43	43	45	46	44	42	42	48
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ																
Итого часов:			5	36			4	10	10	8	4					
Всего часов:			100	728	62	60	60	62	58	58	62	60	61	59	62	64

Календарный учебно-тренировочный график на 2023-2024 г.

Вид спорта: хоккей с мячом

Этап совершенствования спортивного мастерства

Содержание занятий		%	Часы	Распределение часов по месяцам											
				Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка															
Теоретическая подготовка			51	3	1	1	3	0	2	4	2	11	9	11	4
Техника безопасности.			3.5	1		0.5			3.5	0.5	0.5	0.5	0.5		

Олимпийское движение.Состояние современного спорта.			4	1	0.5					0.5	0.5		0.5	1		
Патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.			6.5			0.5						2	2	2		
Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс.			5.5	1							1	0.5	2		1	
Восстановительные средства и мероприятия.			7				1					2	2	2		
Антидопинг			4.5		0.5							2	2			
Просмотр соревнований. Видеоматериалов.			20				2		2	3		4		6	3	
Тактическая подготовка			48	5	6	4	4	4	2	4	3	5	5		6	
Психологическая подготовка			46	2	3	3	2	4	4	4	4	6	6	4	4	
Итого часов:			14	145	10	10	8	9	8	8	12	9	22	20	15	14
2. ПРАКТИКА																
ОФП			9	94	10	4	2	1	1	2	2	8	16	16	16	16
СФП			20	208	20	18	14	10	10	10	12	18	26	26	24	20
Техническая подготовка			20	208	22	22	20	16	16	16	16	16	16	14	14	20
Инструкторская и судейская практика			2	21				4	1	2	6	4	4			
Интегральная подготовка			24	250	24	28	32	31	31	28	28	28				20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	мед.контроль					4						4				
	промежут. аттестация		6	62						4				4		
	восст. мероп					3		6	3	3			7	3	21	
Итого часов:			81	843	76	76	71	62	65	65	67	78	69	63	75	76
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ																
Итого часов:			5	52			8	16	10	10	8					
Всего часов:			100	1040	86	86	87	87	83	83	87	87	91	83	90	90

Календарный учебно-тренировочный график на 2023-2024 г.

Вид спорта: хоккей

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки до двух лет

Содержание занятий		%	Часы	Распределение часов по месяцам												
				Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1. Тактическая, теоретическая психологическая подготовка																
Теоретическая подготовка			60	2	6	4	1.25	0.5	0.75	2.5	14	13	12	0	4	
Техника безопасности			7	1	0.5	1	0.25		0.25		1	1	1		1	
История возникновения олимпийского движения			7	1	1						2	1	2			
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом			7		1.5						1	2	2		0.5	
Теоретические основы технико-тактической подготовки			8		1	1	1	0.5	0.5	1	2	1				
Правила вида спорта			7.5		2						2	2	1		0.5	
Антидопинг			3			1					2					
Патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.			5			1						2	2			
Просмотр соревнований, видеоматериалов			15.5							1.5	4	4	4		2	
Тактическая подготовка			16	2	2	3	0.5	1	1	1.5	3	2				
Психологическая подготовка			18	2	2	2	0.25	0.5	0.25	2	3	2	2		2	
Итого часов:			15	94	6	10	9	2	2	2	6	20	17	14	6	
2. ПРАКТИКА																
ОФП			11	68	12	4	1				4	8	13	14		12
СФП			11	68	12	8	8	6	6	6	6	4	4	4		4
Техническая подготовка			16	100	12	18	14	10	10	10	8	8	6	4		

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	мед.контроль	32	200		2										
	промежут. аттестация							2					2		
	восст. мероп			10	10	10	10	12	10	10	12	12	12	54	32
Итого часов:		70	436	46	42	33	26	28	28	28	32	35	36	54	48
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ															
Итого часов:		15	94			10	24	22	20	18					
Всего часов:		100	624	52	52	52	52	52	50	52	52	52	50	54	54

Календарный учебно-тренировочный график на 2023-2024 г.

Вид спорта: хоккей с мячом

Физкультурно-спортивная группа

Содержание занятий		%	Часы	Распределение часов по месяцам											
				Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Тактическая, теоретическая психологическая подготовка															
Теоретическая подготовка			16	2	1.75	1.75	1.25	1.25	0.5	2.25	1.75	2.5	1	0	0
Техника безопасности			3	0.5	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.5	0.25		
Оборудование и спортивный инвентарь			1.5	0.25		0.5					0.25	0.25	0.25		
Гигиенические знания и навыки.			1.5	0.25	0.25	0.25				0.25		0.25	0.25		
Развитие хоккея с мячом в России и за рубежом			2.5		0.5			0.5		0.25	0.25	0.5	0.5		
Закаливание. Питание.			1.5	0.25	0.25	0.25				0.25	0.5				
Общая и спец.физическая подготовка			1.5	0.75				0.25			0.5				
Просмотр соревнований, видеоматериалов			3				1			1		1			
Техническая подготовка			1.5		0.5	0.5		0.25	0.25						
Тактическая подготовка			4				0.5	0.5	1	0.5		1	0.5		
Психологическая подготовка			3		0.25	0.25	0.25	0.25	0.5	0.25	0.25	0.5	0.5		
Итого часов:		6	23	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2		
2. ПРАКТИКА															
ОФП		29	105	16	8	2	1	1	1	2	14	20	20		20
СФП		23	84	8	8	12	11	11	10	10	6	4	2		2
Техническая подготовка		24	90	6	10	10	10	10	10	10	8	8	6		2
Интегральная подготовка		16	60		7	9	10	10	9	9	6				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	мед.контроль промежут. аттестация	2	6	2									2		
Итого часов:		94	345	32	33	33	32	32	32	31	34	32	30		24
Участие в соревнованиях			0												
Всего часов:		100	368	34	35	35	34	34	34	34	36	36	32		24