

Утверждаю:
 Директор АУ ДО РХ «СШ «Саяны»
 _____ А.И. Багрецов
 М.П.
 «_____» _____ 2026г.

Годовой учебно-тренировочный план (учебный план) на 2026-2027 учебно-тренировочный год вид спорта «хоккей с мячом»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год		3 год		2 год		Весь период	
	Недельная нагрузка в астрономических часах							
	6		8		12		20	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	2				3		4	
	Минимальная-максимальная наполняемость групп (чел.)							
	14-28				10-20		6 -12	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	48	15%	62	15%	100	16%	146	14%
Общая физическая подготовка	90	29%	120	29%	125	20%	94	9%
Специальная физическая подготовка	56	18%	70	17%	125	20%	208	20%
Техническая подготовка	74	24%	100	24%	162	26%	228	22%
Интегральная подготовка	38	12%	58	14%	62	10%	250	24%
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	6	1%	25	4%	42	4%
Участие в спортивных соревнованиях	0		0	-	25	4%	52	5%
Инструкторская и судейская практика	0		0	-	0	-	20	2%
Общее количество часов в год:	312	100%	416	100%	624	100%	1040	100%

Примечание: годовой учебно-тренировочный план составлен на 52 недели