

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор АУ ДО РХ "СП"Саяны"  
 А.И. Багрецов  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026г.

Календарный учебно-тренировочный график на 2026-2027 учебно-тренировочный год

Группа СОГ, хоккей

Спортивно-оздоровительный этап

| 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                                                                  |                      |     | 21   | 3                              | 4       |        | 1       | 1      | 1       | 3    | 2      | 3   | 1    |      | 2      |
|                                                                                           |                      |     |      |                                |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| Тактическая подготовка                                                                    |                      |     | 10   |                                |         | 1      | 3       | 2      | 1       | 2    | 1      |     |      |      |        |
| Психологическая подготовка                                                                |                      |     | 9    | 1                              | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   |      |      |        |
| Итого часов:                                                                              |                      | 15  | 40   | 4                              | 5       | 2      | 5       | 4      | 3       | 6    | 4      | 4   | 1    |      | 2      |
| 2. ПРАКТИКА                                                                               |                      |     |      |                                |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| ОФП                                                                                       |                      | 33  | 88   | 16                             | 9       |        |         |        |         | 3    | 11     | 22  | 19   |      | 8      |
| СФП                                                                                       |                      | 20  | 52   | 6                              | 10      | 10     | 10      | 7      | 4       | 4    | 1      |     |      |      |        |
| Техническая подготовка                                                                    |                      | 30  | 78   |                                | 4       | 12     | 13      | 13     | 13      | 13   | 10     |     |      |      |        |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | мед. контроль        | 2   | 6    |                                |         |        |         |        |         |      |        |     | 2    |      |        |
|                                                                                           | промежут. аттестация |     |      |                                |         |        |         |        |         | 2    |        |     | 2    |      |        |
| Итого часов:                                                                              |                      | 85  | 224  | 22                             | 23      | 22     | 23      | 20     | 19      | 20   | 22     | 22  | 23   | 0    | 8      |
| Всего часов:                                                                              |                      | 100 | 264  | 26                             | 28      | 24     | 28      | 24     | 22      | 26   | 26     | 26  | 24   | 0    | 10     |