

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АУ ДО РХ "СШ"Саяны"
А.И. Багрецов
" ____ " _____ 2026г.

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

Группа СОГ, хоккей с мячом

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			20	2	2	2	1	1	1	3	3	2	2		1
Тактическая подготовка			12				2	2	2	3	1	2			
Психологическая подготовка			12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
Итого часов:		17	44	4	3	3	4	4	4	7	5	5	3		2
2. ПРАКТИКА															
ОФП		30	79	16	12					3	7	18	16		7
СФП		18	47	6	6	6	6	4	4	4	4	3	2		2
Техническая подготовка		22	58		6	10	11	10	7	7	7				
Интегральная подготовка		11	30			5	6	6	5	5	3				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	мед. контроль	2	6										2		
	промежут. аттестация											2			
Итого часов:		83	220	22	24	21	23	20	18	19	21	21	22	0	9
Всего часов:		100	264	26	27	24	27	24	22	26	26	26	25	0	11