

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

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

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				4	4	4	5	4	2	5	3	5	4	6	2
Итого часов:		15	48	4	4	4	5	4	2	5	3	5	4	6	2
2. ПРАКТИКА															
Общая физическая подготовка		29	90	18	4						3	10	15	20	20
Специальная физическая подготовка		18	56	4	6	6	6	6	5	6	5	4	3	1	4
Техническая подготовка		24	74		9	10	11	10	10	10	10	4			
Интегральная подготовка		12	38		4	5	5	6	5	6	5	2			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	мед.контроль	2	6										2		
	промежут. аттестация								2				2		
Итого часов:		85	264	22	23	21	22	22	22	22	23	20	22	21	24
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ			0												
Всего часов:		100	312	26	27	25	27	26	24	27	26	25	26	27	26