

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

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

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					4,5	11,5	13	12	10	4	12,5	14,5	16	21,5	16	10
Итого часов:			14	146	4,5	11,5	13	12	10	4	12,5	14,5	16	21,5	16	10
2. ПРАКТИКА																
ОФП			9	94	9	4						16	28	25	12	
СФП			20	208	23	20	8	8	8	6	13	17	24	28	27	26
Техническая подготовка			22	228	27	28	27	24	24	24	26	24	4			20
Инструкторская и судейская практика			2	20				4	3	2	6		2	3		
Интегральная подготовка			24	250	23	24	27	28	28	28	28	28	18			18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	мед.контроль	4	42		3						3					
	промежут. аттестация								3				3			
	восст. мероп								1			3	3	23		
Итого часов:			81	842	82	79	62	64	63	64	73	72	67	65	75	76
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ																
Итого часов:			5	52			8	14	14	12	4					
Всего часов:			100	1040	86,5	90,5	83,0	90,0	87,0	80	89,5	87	83,0	86,5	91,0	86,0