

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

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки до трех лет

Содержание занятий		%	Часы	Распределение часов по месяцам											
				Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Тактическая, теоретическая психологическая подготовка				7	6	7	8	5	6	11	11	10	10	11	8
Итого часов:		16	100	7	6	7	8	5	6	11	11	10	10	11	8
2. ПРАКТИКА															
ОФП		20	125	10	4					4	11	22	27	31	16
СФП		20	125	18	14	9	7	5	5	7	9	10	11	12	18
Техническая подготовка		26	162	13	20	21	20	20	20	20	12	6			10
Интегральная подготовка		10	62	4	8	9	9	8	8	8	8				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	мед.контроль	4	25		2										
	промежут. аттестация								2				2		
	восст. мероп					2	2	4	2	2	1	4	2		
Итого часов:		80	499	45	48	41	38	37	37	41	41	42	42	43	44
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ															
Итого часов:		4	25			2	8	8	5	2					
Всего часов:		100	624	52	54	50	54	50	48	54	52	52	52	54	52