

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
Тренер Репин Виктор Александрович Вид спорта хоккей, группа ТЭ-3



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО ЖЭНІОР «Старт»

_____ 20__ г.

№ п/п	Содержание материала *	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	78	3(3)	3(2,5)	3 (2,5)	3	5 (2,5)	33 (30)	5	5	4	4	5 (2,5)	6
2.	Специальная физическая подготовка	87	5(2)	7	8	7	6	9(6)	10	10	6	7	6	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	127	19	19	14	11	-	-	-	-	10	15	20	19
4.	Техническая подготовка	97	4	4	9,5	9	9	1(1)	16 (10)	15	11,5	6	7	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	157	10	9	10	13	19	7(7)	18	20	14	14	12	11
6.	Инструкторская и судейская практика	29	4	4	7	6	4					4		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	257	21,5(10)	20,5	21	20	26	20 (20)	20 (14,5)	22	24	19	19,5	23,5
ВСЕГО ЧАСОВ:		832	66,5	66,5	72,5	69	69	70	69	72	69,5	69	69,5	69,5

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

/И.В. Камарышкова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО КСШОР «Старт»

« » / 20 г.

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Онопин Аркадий Владимирович Вид спорта хоккей, группа НП-3

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	72	5 (2)	6 (1)	6 (1)	6	3 (1,5)	6 (1)	16 (16)	7 (5)	6	6	2	3
2.	Специальная физическая подготовка	20	2,5	2	2	2	2,5	2	-	2	2	1	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	26	3	2	2	3	3	-	-	-	2	2	5	4
4.	Техническая подготовка	114	6 (4)	8,5	8	8	9	9	10,5 (9,5)	11 (5)	10	11	13 (1)	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	5	6	8	4	6	7	1 (1)	6	4	6	6	3
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	--	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	122	13 (4)	9	8	12,5	12 (1)	9	9 (9)	9,5 (6)	10	10	7 (1)	13
ВСЕГО ЧАСОВ:		416,00	34,5	33,5	34	35,5	35,5	33	36,5	35,5	34	36	34	34

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

/ Н.В. Кацоршвед

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Онопин Аркадий Владимирович Вид спорта хоккей, группа ТЭ-3



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СИОР «Старт»

« » / / 20 г.

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	78	3	5 (2)	3 (2)	3	6 (2)	4 (3)	33 (30)	6 (6)	4	3	4 (2)	4 (2)
2.	Специальная физическая подготовка	87	5	6	7	9	7	8	11 (8)	9 (4)	6	8	6	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	127	18	18	14	12	-	-	-	-	10	15	20	20
4.	Техническая подготовка	97	8	6	7	7	13	12	-	10 (10)	10	9	8	7
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	157	12	12	12	12	17	18	7 (7)	15	14	14	12	12
6.	Инструкторская и судейская практика	29	-	-	6	6	6	6	-	5	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	257	24	19	20	20	25 (2)	18	21 (21)	22 (12)	22	22	20	24
ВСЕГО ЧАСОВ:		832	70	66	69	69	72	66	72	72	66	72	69	69

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

[Signature] / *ИЗХамедрашкова*




20 г.

ПЛАН-ГРАФИК
Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
Тренер Онолин Аркадий Владимирович Вид спорта хоккей, группа ТЭ-4

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	88	6 (6)	6 (3)	5 (3)	5	4 (3)	5 (3)	37 (37)	6 (6)	3	4	5 (3)	2
2.	Специальная физическая подготовка	97	5	8	5	4	5	10	20 (20)	10	6	8	8	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	147	20	20	10	11	11	-	-	-	15	20	20	20
4.	Техническая подготовка	109	6	8	8	10	12	12	-	15	11	9	10	8
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	166	13	12	15	18	17	17	4 (1)	13	14	15	15	13
6.	Инструкторская и судейская практика	34	3	-	6	6	6	6	-	5	2	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	295	25 (12)	21	29	24	26	25	20 (20)	32 (6)	24	25	20	24
ВСЕГО ЧАСОВ:		936	78	75	78	78	81	75	81	81	75	81	78	75

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

 **Н.В. Карморкхова**



20 г.

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Зайцев Алексей Петрович Вид спорта хоккей, группа НШ-1

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	71	5(3)	7(1)	5(1)	4	5(2)	13(13)	8(8)	5	4	6	5(1)	4
2.	Специальная физическая подготовка	16	1	1	1	1	2	1(1)	2	1	1	1	3	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	104	8(2)	8	10	12	9	-	9(5)	11	10	10	9	8
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	43	5	5	4	3	4	3(3)	3	4	4	3	2,5	2,5
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	6	5	6	6	7	8(8)	4	7	6	6	6,5	10,5
ВСЕГО ЧАСОВ:		312,00	25	26	26	26	27	25	26	28	25	26	26	26

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель Директора

/ Н.В. Капорщикова



ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Зайцев Алексей Петрович Вид спорта хоккей, группа НП-2

20__ г.

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	72	4 (3)	5 (1)	6 (1)	5	4 (2)	13 (13)	8 (8)	6	5	6	6 (2)	4
2.	Специальная физическая подготовка	20	2	2	1	3	3	1 (1)	1	1	2	1	2	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	26	4	4	4						3	3	4	4
4.	Техническая подготовка	114	10 (2)	9	10	11	10	-	12 (2)	11	10	10	10	11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	7 (1)	7	5	6	6	3 (3)	3	5	5	5	6	4
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	122	9 (2)	7	8	11	12	12 (12)	12 (8)	13	9	11	6	12
ВСЕГО ЧАСОВ:		416,00	36	34	34	36	35	29	36	36	34	36	34	36

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморникова



УТВЕРЖАЮ
Директор
МАУ ДОУ «СПОРТ «Старт»

«__» _____ 20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК


Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Пригольский Дмитрий Григорьевич Вид спорта хоккей, группа ТЭ-1

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	65	3 (2)	5 (1,5)	6 (1,5)	5	4 (4,5)	16 (16)	10,5 (9,5)	4,5	3	3	2	3
2.	Специальная физическая подготовка	66	1,5	3	4,5	2	5	11 (11)	12 (10)	13	4	4,5	3,5	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	99	11	10	12	10	10	-	-	-	12	10	12	12
4.	Техническая подготовка	98	8	8	7	8	8	9 (5)	7	7	7	9	12	8
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	106	12 (2)	9	9	9	9	1	7	12	6	12	10	10
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	190	17 (8)	15	15	16	18	15 (15)	16 (4,5)	17	18	16	12	15
ВСЕГО ЧАСОВ:		624,00	52,5	50	53,5	50	54	52	52,5	53,5	50	54,5	51,5	50

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Какерикова



« 20 г.

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год

Тренер Гоголев Игорь Анатольевич Вид спорта хоккей, группа СОЭ-1

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	161	13	13	13	14	14	-	17	15	16	16	13	17
2.	Специальная физическая подготовка	55	3	6	6	6	6	-	5	5	5	5	5	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	25	2	1	1	3	1	-	3	3	3	3	3	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	27	2	2	2	3	3	-	3	3	2	2	3	2
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		272,00	20	22	22	26	26	-	28	26	26	26	24	26

* - содержание материала, как в Федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель директора

Н.В. Камаренская



20 г.

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на 2024 год
 Тренер Кропачева Марина Андреевна Вид спорта кёрлинг, группа НП-1

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	77	4 (2)	3	7	7	6 (2)	5 (2)	7	7	8	8	8 (0,5)	7 (7)
2.	Специальная физическая подготовка	45	8	7	5	2	5	6	4	1	1	1	2	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	74	4	6,5	4,5	5,5	5,5	7,5	6	7,5	8	7	5	7 (2)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	29	3 (3)	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2
6.	Инструкторская и судейская практика	3	1	-	-	1,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5 (0,5)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1,5 (0,5)
ВСЕГО ЧАСОВ:		234,00	20	18	20	18,5	20	20	20,5	18	20,5	20	18	20,5

* - содержание материала, как в федеральных стандартах по видам спорта

Согласовано: Заместитель Директора

[Signature] / *Н.В. Кавердина*