



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СИОР» «Старт»

_____ /
_____ 20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК
Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год
Тренер Кропачева Марина Андреевна Вид спорта кёрлинг, группа ЭНП-2

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	64	5 (3+2с.)	5 (1+4с.)	6	5	5	6с.	5	6	5	5	6	5 (3+2с.)
2.	Специальная физическая подготовка	68	5	5	6	6	5	6с.	6	6	5	6	6	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1
4.	Техническая подготовка	108	8	8	10	9	8	10с.	9	10	8	9	10	9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	52	4	4	5	4	4	5с.	4	5	4	4	5	4
6.	Инструкторская и судейская практика	7	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1	1	0	0	1с.	0	1	0	0	1	0
	ВСЕГО ЧАСОВ:	312	24 (22+2с.)	24 (20+4с.)	28	26	24	28с.	26	28	24	26	28	26

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

Согласовано: Заместитель директора _____

_____ / Н.В. Каморникова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО КСЦОР «Старт»




« » 20 г.

ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год
 Тренер Гоголев Игорь Анатольевич Вид спорта хоккей, группа СОЭ-2

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	133	9	12	14	13	13	0	8	13	13	13	13	12
2.	Специальная физическая подготовка	66	5	6	6	7	6	0	3	7	6	7	6	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	27	2	2	3	2	2	0	2	3	3	3	2	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	27	2	2	3	3	2	0	1	2	3	3	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	0	2	1	1	1	1	1
	ВСЕГО ЧАСОВ:	265	19	23	27	26	24	0	16	26	26	27	25	26

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморникова



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «СШОР «Старт»

20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год
 Тренер Зайцев Алексей Петрович Вид спорта хоккей, группа ЭНП-1

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	71	6(с.)	6	5 (4+1с.)	6	7 (2+5с.)	5с.	7с.	5	6	7	5 (4+1с.)	6
2.	Специальная физическая подготовка	16	2	1	2	1	2	1с.	1	1	1	1	1	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	104	9	8	8	8	8	9с.	9	9	9	9	9	9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	43	3	3	4	4	4	3с.	3	5	4	4	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	7	6	7	6	7	7с.	7 (3+4с.)	6	6	6	7	6
	ВСЕГО ЧАСОВ:	312	27 (20+6с.)	24	26 (25+1с.)	25	28 (23+5с.)	25с.	27 (16+11с.)	26	26	27	25 (24+1с.)	26

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

Согласовано: Заместитель директора А.В.Канорникова



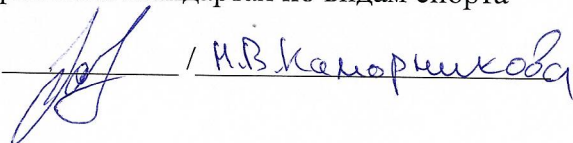
20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК
 Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год
 Тренер Зайцев Алексей Петрович Вид спорта хоккей, группа ЭНП-2

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	72	6 с.	6	6 (5+1с.)	6	7 (2+5с.)	5с.	8 (6+2с.)	5	7	6	4 (2+2с.)	6
2.	Специальная физическая подготовка	20	1	1	2	1	2	2с.	2	2	2	2	2	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	26	3	2	2	4	2	0	0	2	2	2	2	5
4.	Техническая подготовка	114	9	9	10	10	9	10с.	10	10	9	10	9	9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	6	5	5	5	6	5с.	4	5	6	5	5	5
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	122	10 (8+2с.)	9	10	8	10	12с.	12с.	10	10	10	11	9
	ВСЕГО ЧАСОВ:	416	35 (27+8с.)	32	35 (34+1с.)	34	36 (31+5с.)	34с.	36 (22+14с.)	34	36	35	33 (31+2с.)	36

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморшикова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СЦОР «Старт»

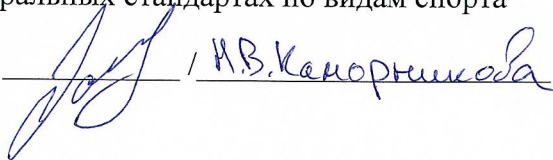
20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК
Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год
Тренер Онопин Аркадий Владимирович Вид спорта хоккей, группа УТЭ-1

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	66	6с.	5	6 (4+2с.)	6	5 (1+4с.)	6с.	6с.	5	5	6	5 (3+2с.)	5 (3+2с.)
2.	Специальная физическая подготовка	66	5	6	7	6	5	5с.	5	6	6	5	5	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	98	10	14	10	8	8	0	8	8	8	8	7	9
4.	Техническая подготовка	98	8	8	8	8	8	7с.	8	8	9	9	9	8
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	106	8	9	9	10	8	11с.	9	9	9	8	8	8
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	190	15 (9+6с.)	6	12	14	20	21с.	18с.	16	15	18	16	19
	ВСЕГО ЧАСОВ:	624	52 (40+12с.)	48	52 (50+2с.)	52	54 (50+4с.)	50с.	54 (30+24с.)	52	52	54	50 (48+2с.)	54 (52+_2с.)

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморникова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СПОРТ «Старт»

20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК

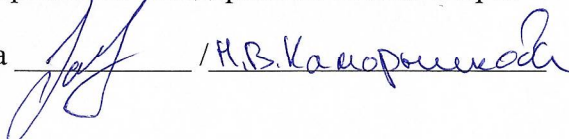
Распределение учебно-тренировочных часов на **2025** год

Тренер **Онопин Аркадий Владимирович** Вид спорта **хоккей**, группа **УТЭ-4**

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	88	7с.	7	7 (4+3с.)	7	7с.	6с.	8	7	8	8	8 (5+3с.)	8 (5+3с.)
2.	Специальная физическая подготовка	97	7	7	8	8	9	8с.	9	9	7	9	8	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	147	18	12	18	12	13	0	0	12	14	15	16	17
4.	Техническая подготовка	109	9	9	8	9	9	9с.	9	9	9	10	9	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	166	10	12	9	14	15	18с.	19	14	13	14	13	15
6.	Инструкторская и судейская практика	34	5	3	7	4	3	0	0	3	3	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	295	22 (11+11с.)	22	21	24	25 (23+2с.)	34с.	36 (3+33с.)	24	24	23	19	21
	ВСЕГО ЧАСОВ:	936	78 (60+18с.)	72	78 (75+3с.)	78	81 (72+9с.)	75с.	81 (48+33с.)	78	78	81	75 (72+3с.)	81 (78+3с.)

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

Согласовано: Заместитель директора

 / Н.В. Каморшина



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СПОРТ «Старт»

20 ____ г.

ПЛАН-ГРАФИК

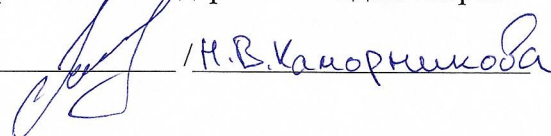
Распределение учебно-тренировочных часов на **2025** год

Тренер **Онопин Аркадий Владимирович** Вид спорта **хоккей**, группа **УТЭ-5**

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	88	7с.	7	7 (4+3с.)	7	7с.	6с.	8	7	8	8	8 (5+3с.)	8 (5+3с.)
2.	Специальная физическая подготовка	97	7	7	8	8	9	8с.	9	9	7	9	8	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	147	18	12	18	12	13	0	0	12	14	15	16	17
4.	Техническая подготовка	109	9	9	8	9	9	9с.	9	9	9	10	9	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	166	10	12	9	14	15	18с.	19	14	13	14	13	15
6.	Инструкторская и судейская практика	34	5	3	7	4	3	0	0	3	3	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	295	22 (11+11с.)	22	21	24	25 (23+2с.)	34с.	36 (3+33с.)	24	24	23	19	21
	ВСЕГО ЧАСОВ:	936	78 (60+18с.)	72	78 (75+3с.)	78	81 (72+9с.)	75с.	81 (48+33с.)	78	78	81	75 (72+3с.)	81 (78+3с.)

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

Согласовано: Заместитель директора


Н.В. Каморникова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СИПОР «Старт»

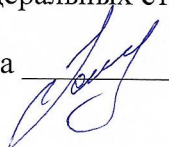
20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК
Распределение учебно-тренировочных часов на 2025 год
Тренер Пригодский Дмитрий Григорьевич Вид спорта хоккей, группа УТЭ-2

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	77	7 (6,5+0,5с.)	6 (4+2с.)	7 (5+2с.)	6	7	6с.	8с.	6	6	6	6 (4,5+1,5с.)	6
2.	Специальная физическая подготовка	77	6	6	6	6	8	6с.	7	7	6	7	6	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	112	9	13	13	9	9	0	10	10	9	10	10	10
4.	Техническая подготовка	112	11	9	9	10	9	8с.	9	10	9	10	9	9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	130	12	10	12	12	12	11с.	10с.	11	9	11	10	10
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	220	16с.	12	13	18	18 (10,5+7,5с.)	27с.	19,5 (9,5+10с.)	18,5	19,5	19,5	19	20
	ВСЕГО ЧАСОВ:	728	61 (44,5+16,5с.)	56 (54+2с.)	60 (58+2с.)	61	63 (55,5+7,5с.)	58с.	63,5 (35,5+28с.)	62,5	58,5	63,5	60 (58,5+1,5с.)	61

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

Согласовано: Заместитель директора

 / А.В. Каморникова



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СПОРТ «Старт»

20__ г.

ПЛАН-ГРАФИК

Распределение учебно-тренировочных часов на **2025** год

Тренер **Репин Виктор Александрович** Вид спорта **хоккей**, группа **УТЭ-4**

№ п/п	Содержание материала*	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	88	7с.	7	7 (4+3с.)	7	7с.	6с.	8	7	8	8	8 (5+3с.)	8 (5+3с.)
2.	Специальная физическая подготовка	97	7	7	8	8	9	8с.	9	9	7	9	8	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	147	18	12	18	12	13	0	0	12	14	15	16	17
4.	Техническая подготовка	109	9	9	8	9	9	9с.	9	9	9	10	9	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	166	10	12	9	14	15	18с.	19	14	13	14	13	15
6.	Инструкторская и судейская практика	34	5	3	7	4	3	0	0	3	3	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	295	22 (11+11с.)	22	21	24	25 (23+2с.)	34с.	36 (3+33с.)	24	24	23	19	21
	ВСЕГО ЧАСОВ:	936	78 (60+18с.)	72	78 (75+3с.)	78	81 (72+9с.)	75с.	81 (48+33с.)	78	78	81	75 (72+3с.)	81 (78+3с.)

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

Согласовано: Заместитель директора

/ Н.Р. Каморникова