

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ВУ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
III до года недельная нагрузка 6 часов в неделю
вид спорта ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
	Январь час	Февраль час	Март час	Апрель час	Май час	Июнь час	Июль час	Август час	Сентябрь час	Октябрь час	Ноябрь час	Декабрь час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
Техническая подготовка (ТехП)	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	125
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПсих)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	0,35	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,35	4
Количество часов в месяц	27	27	26	25	25	25	25	25	25	25	26	27	312

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова