


Принято на тренерском совете  
СШ по зимним видам спорта  
МАУ «ФОК «Вымпел»  
Протокол № 9 от «30» 08 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор МАУ «ФОК «Вымпел»  
Макеев Н.Н.  
Приказ № 55 от «31» 08 2023 г.



Годовой учебный план СШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел»  
на 2023-2024 учебный год для спортивно-оздоровительного этапа (6 ак.ч.)

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		СОГ 1 г.о.	СОГ 2 г.о.	СОГ 3 г.о.
1.	Общая физическая подготовка (ч)	130	122	116
2.	Специальная физическая подготовка	30	34	36
3.	Техническая подготовка (ч)	56	60	62
4.	Тактическая подготовка (ч)	18	18	20
5.	Игровая подготовка (ч)	20	20	22
6.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (ч)	20	18	16
7.	Тестирование и контроль	2	4	4
8.	<b>Всего часов (ч) (45 мин.) (46 недель)</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>

Принято на тренерском совете  
СШ по зимним видам спорта  
МАУ «ФОК «Вымпел»  
Протокол № 9 от «30» 08 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор МАУ «ФОК «Вымпел»  
Макеев Н.Н.  
Приказ № 35 от «31» 08 2023 г.

Годовой учебный план СШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел»  
на 2023-2024 учебный год

N п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		НП-2 г.о. (8 ч./нед.)	УТЭ-1 г.о. (12 ч./нед.)	УТЭ-2 г.о. (14 ч./нед.)
1	Общая физическая подготовка (ч)	70	64	74
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	24	64	76
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	24	98	110
4	Техническая подготовка (ч)	116	98	110
5	Тактическая подготовка (ч)	40	66	80
6	Теоретическая, психологическая подготовка	22	40	52
7	Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	-
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	120	194	226
9	<b>Всего (ч) (60 мин) (52 недели)</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>