



Годовой план-график
распределения часов для УТ-1 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	8	7	9	7	10	9	9	7	10	8	16	15	115
Специальная физическая подготовка	12	7	12	5	13	12	12	5	13	5	20	15	131
Участие в спортивных соревнованиях	0	8	0	0	8	0	0	0	8	0	1	1	26
Техническая подготовка	15	16	17	29	6	14	15	24	3	20	0	3	162
Тактическая подготовка	0	0	1	1	1	1	1	1	0	2	1	1	10
Теоретическая подготовка	4	1	0	0	1	0	4	0	1	4	1	0	16
Психологическая подготовка	2	0	0	0	1	1	1	1	0	0	2	2	10
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	5
Инструкторская практика	0	2	2	1	2	2	1	3	1	1	3	3	21
Судейская практика	1	4	1	1	4	1	1	1	3	2	1	1	21
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	1	5
Общее количество часов	42	46	42	44	46	40	44	44	44	42	46	42	522

Тренер-преподаватель

А.Ю. Поваляев



Директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Пиченкина

Годовой план-график
распределения часов для УТ-5 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	11	8	12	8	15	12	12	10	15	12	24	12	151
Специальная физическая подготовка	9	15	15	8	18	15	15	8	16	9	26	13	167
Участие в спортивных соревнованиях	5	8	6	5	7	6	5	5	7	5	0	0	59
Техническая подготовка	37	31	23	42	20	23	33	38	11	34	0	27	319
Тактическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	17
Теоретическая подготовка	4	1	1	1	2	1	4	1	2	4	2	2	25
Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	17
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	4	0	0	0	8
Инструкторская практика	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	6	6	34
Судейская практика	0	4	2	2	4	2	0	2	4	2	6	6	34
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	8
Общее количество часов	71	73	64	74	70	64	74	70	67	71	70	71	839

Тренер-преподаватель

А.Ю. Поваляев



директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина

8 августа 2023 год

Годовой план-график
распределения часов для НП-2 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	12	9	12	9	12	10	11	9	10	9	16	12	131
Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	10	10	9	10	10	10	15	10	113
Участие в спортивных соревнованиях	0	2	0	0	2	0	0	0	4	0	0	0	8
Техническая подготовка	11	16	13	17	9	12	14	9	4	11	0	10	126
Тактическая подготовка	1	0	0	1	0	0	0	3	0	1	1	1	8
Теоретическая подготовка	2	0	0	1	0	0	2	0	0	2	1	0	8
Психологическая подготовка	1	1	0	1	1	0	0	0	2	0	2	0	8
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	4
Инструкторская практика	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	4
Судейская практика	0	1	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	1	0	4
Общее количество часов	34	36	34	36	36	32	36	34	36	34	36	34	418

Тренер-преподаватель

А.Ю. Повалев



Утверждаю
директор МАУ ДО СПОР «Виктория»
С.В. Печенкина
18 августа 2023 год

Годовой план-график
распределения часов для УТ-1 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	8	7	9	7	10	9	9	7	10	8	16	15	115
Специальная физическая подготовка	12	7	12	5	13	12	12	5	13	5	20	15	131
Участие в спортивных соревнованиях	0	8	0	0	8	0	0	0	8	0	1	1	26
Техническая подготовка	15	16	17	29	6	14	15	24	3	20	0	3	162
Тактическая подготовка	0	0	1	1	1	1	1	1	0	2	1	1	10
Теоретическая подготовка	4	1	0	0	1	0	4	0	1	4	1	0	16
Психологическая подготовка	2	0	0	0	1	1	1	1	0	0	2	2	10
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	5
Инструкторская практика	0	2	2	1	2	2	1	3	1	1	3	3	21
Судейская практика	1	4	1	1	4	1	1	1	3	2	1	1	21
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	1	5
Общее количество часов	42	46	42	44	46	40	44	44	44	42	46	42	522

Тренер-преподаватель

К.Ю. Повалева



директор МАУ ДО СПОРТОВЫЙ ЦЕНТР «Виктория»
 О.В. Печенкина
 28 августа 2023 года

**Годовой план-график
 распределения часов для ССМ-2 на 2023-2024 учебно-тренировочный год**

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	11	8	12	8	15	12	12	10	15	12	24	12	151
Специальная физическая подготовка	9	15	15	8	18	15	15	8	16	9	26	13	167
Участие в спортивных соревнованиях	5	8	6	5	7	6	5	5	7	5	0	0	59
Техническая подготовка	37	31	23	42	20	23	33	38	11	34	0	27	319
Тактическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	17
Теоретическая подготовка	4	1	1	1	2	1	4	1	2	4	2	2	25
Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	17
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	4	0	0	0	8
Инструкторская практика	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	6	6	34
Судейская практика	0	4	2	2	4	2	0	2	4	2	6	6	34
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	8
Общее количество часов	71	73	64	74	70	64	74	70	67	71	70	71	839

Тренер-преподаватель

К.Ю. Повалева



директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина

8 августа 2023 года

Годовой план-график
распределения часов для НП-1 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	9	8	8	6	9	8	7	6	9	10	14	10	104
Специальная физическая подготовка	8	7	7	6	9	7	7	7	7	8	9	6	88
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	0	1	0	0	0	4	0	0	0	6
Техническая подготовка	5	10	10	12	6	8	8	11	5	5	0	6	86
Тактическая подготовка	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	6
Теоретическая подготовка	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	6
Психологическая подготовка	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	6
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	3
Инструкторская практика	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	3
Судейская практика	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	3
Общее количество часов	26	26	26	26	28	24	26	26	28	24	28	26	314

Тренер-преподаватель

К.Ю. Поваляева



**Годовой план-график
распределения часов для ССМ-3 на 2023-2024 учебно-тренировочный год**

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	8	8	12	7	16	14	14	8	16	24	16	8	151
Специальная физическая подготовка	11	10	13	10	15	13	13	15	16	26	12	13	167
Участие в спортивных соревнованиях	9	10	9	0	9	4	5	4	9	0	0	0	59
Техническая подготовка	29	29	23	42	17	26	27	32	17	0	34	41	317
Тактическая подготовка	0	4	1	0	1	2	2	1	1	4	1	0	17
Теоретическая подготовка	4	3	1	1	1	1	4	1	1	4	2	2	25
Психологическая подготовка	0	0	2	2	2	2	1	1	1	4	1	1	17
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	8
Инструкторская практика	4	4	4	0	9	2	2	2	2	2	2	0	33
Судейская практика	2	2	4	4	2	2	2	2	2	3	4	4	33
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	8
Общее количество часов	67	72	69	70	72	66	70	69	72	67	72	69	835

Тренер-преподаватель

Ю.Е. Поваляев



директор МАУ ДО СПОР «Виктория»
И.Е. Поваляев
11 августа 2023 г.

**Годовой план-график
распределения часов для ССМ-1 на 2023-2024 учебно-тренировочный год**

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	8	8	12	7	16	14	14	8	16	24	16	8	151
Специальная физическая подготовка	1	10	13	10	15	13	13	15	16	26	12	13	167
Участие в спортивных соревнованиях	9	10	9	0	9	4	5	4	9	0	0	0	59
Техническая подготовка	29	29	23	42	16	27	27	32	17	0	33	42	317
Тактическая подготовка	0	4	1	0	1	2	2	1	1	4	1	0	17
Теоретическая подготовка	4	3	1	1	1	1	4	1	1	4	2	2	25
Психологическая подготовка	0	0	2	2	2	2	1	1	1	4	1	1	17
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	8
Инструкторская практика	4	4	4	0	9	2	2	2	2	2	2	0	33
Судейская практика	2	2	4	4	2	2	2	2	2	3	4	4	33
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	8
Общее количество часов	67	72	69	70	71	67	70	69	72	67	71	70	835

Тренер-преподаватель

Ю.Е. Поваляев



Утверждаю
директор М.А. ДО СШОР «Виктория»
Печенкина
18 августа 2023 год

Годовой план-график
распределения часов для НП-1 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	количество часов
Общая физическая подготовка	8	8	8	6	9	8	7	6	9	10	14	10	103
Специальная физическая подготовка	8	7	7	6	9	7	7	7	7	8	9	6	88
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	0	1	0	0	0	4	0	0	0	6
Техническая подготовка	4	10	12	10	6	10	6	11	5	5	0	6	85
Тактическая подготовка	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	6
Теоретическая подготовка	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	6
Психологическая подготовка	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	6
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	3
Инструкторская практика	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	3
Судейская практика	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	3
Общее количество часов	24	26	28	24	28	26	24	26	28	24	28	26	312

Тренер-преподаватель *Шешенко* Н.А. Шишлянникова



**Годовой план-график
распределения часов для УТ-1 на 2023-2024 учебно-тренировочный год**

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	количество часов
Общая физическая подготовка	8	7	9	7	10	9	9	7	10	8	16	15	115
Специальная физическая подготовка	12	7	12	5	13	12	12	5	13	5	20	15	131
Участие в спортивных соревнованиях	0	8	0	0	8	0	0	0	8	0	1	1	26
Техническая подготовка	15	14	19	27	6	16	13	24	3	20	0	5	162
Тактическая подготовка	0	0	1	1	1	1	1	1	0	2	1	1	10
Теоретическая подготовка	4	1	0	0	1	0	4	0	1	4	1	0	16
Психологическая подготовка	2	0	0	0	1	1	1	1	0	0	2	2	10
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	5
Инструкторская практика	0	2	2	1	2	2	1	3	1	1	3	3	21
Судейская практика	1	4	1	1	4	1	1	1	3	2	1	1	21
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	1	5
Общее количество часов	42	44	44	42	46	42	42	44	44	42	46	44	522

Тренер-преподаватель *Шешляникова*

Н.А. Шишляникова



директор МАУ ДО СФВ ШКОЛ «Виктория»
Иванкина

Годовой план-график
распределения часов для УТ-3 на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	8	8	10	8	11	10	8	8	11	8	20	15	125
Специальная физическая подготовка	10	10	12	10	12	12	12	10	12	11	26	20	157
Участие в спортивных соревнованиях	3	5	5	5	5	0	5	5	5	0	0	0	38
Техническая подготовка	19	23	18	20	18	22	19	17	14	20	0	10	200
Тактическая подготовка	0	2	2	0	0	2	0	2	0	2	2	0	12
Теоретическая подготовка	4	0	0	2	2	0	4	2	2	2	0	2	20
Психологическая подготовка	2	0	1	1	2	0	0	2	0	0	2	2	12
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	6
Инструкторская практика	4	0	4	0	4	4	0	0	4	3	1	1	25
Судейская практика	0	4	0	4	0	0	4	4	0	4	3	2	25
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	2	0	0	0	0	4	0	0	0	6
Общее количество часов	50	54	52	52	54	50	52	52	54	50	54	52	626

Тренер-преподаватель

Поваляева

Е.А. Поваляева



**Годовой план-график
распределения часов для УТ-4 на 2023-2024 учебно-тренировочный год**

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	8	7	10	6	14	13	12	7	14	13	22	6	132
Специальная физическая подготовка	10	10	10	9	13	10	10	10	13	9	24	15	146
Участие в спортивных соревнованиях	4	9	4	4	9	4	4	4	9	0	0	0	51
Техническая подготовка	26	30	29	30	19	25	24	31	12	27	0	24	277
Тактическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	14
Теоретическая подготовка	4	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	2	22
Психологическая подготовка	0	0	2	2	2	0	2	0	2	2	2	0	14
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	4	0	0	0	8
Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	6	5	29
Судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	5	6	29
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	8
Общее количество часов	51	63	61	61	63	58	61	60	63	59	63	60	730

Тренер-преподаватель

Поваляева Е.А. Поваляева



**Годовой план-график
распределения часов для НП-2 на 2023-2024 учебно-тренировочный год**

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	12	9	12	9	12	10	11	9	10	9	16	12	131
Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	10	10	9	10	10	10	15	10	113
Участие в спортивных соревнованиях	0	2	0	0	2	0	0	0	4	0	0	0	8
Техническая подготовка	11	14	15	15	9	14	12	9	4	11	0	12	126
Тактическая подготовка	1	0	0	1	0	0	0	3	0	1	1	1	8
Теоретическая подготовка	2	0	0	1	0	0	2	0	0	2	1	0	8
Психологическая подготовка	1	1	0	1	1	0	0	0	2	0	2	0	8
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	4
Инструкторская практика	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	4
Судейская практика	0	1	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	1	0	4
Общее количество часов	34	34	36	34	36	34	34	34	36	34	36	36	418

Тренер-преподаватель *Шистева Н.А.* Н.А. Шишлянникова