



Утверждаю  
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»  
О.В. Печенкина  
31 августа 2023 год

Годовой план-график  
распределения часов для НП-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	7	6	11	5	15	11	11	5	15	14	14	20	134
Специальная физическая подготовка	6	5	8	5	9	8	8	5	9	9	9	11	92
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	1	1	1	1	1	0	2	0	0	0	8
Техническая подготовка	17	19	11	22	7	9	9	21	2	5	8	0	130
Тактическая подготовка	1	1	1	1	0	0	1	1	0	2	2	2	12
Теоретическая подготовка	4	0	0	0	2	0	4	0	0	2	0	0	12
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	4
Инструкторская практика	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	4
Судейская практика	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
<b>Общее количество часов</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>420</b>

Тренер-преподаватель

С.Н. Лыдков



Утверждаю  
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»  
О.В. Печенкина  
31 августа 2023 год

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	7	7	9	8	11	9	10	7	11	9	20	8	116
Специальная физическая подготовка	11	11	13	11	16	15	15	11	16	15	21	14	169
Участие в спортивных соревнованиях	0	5	3	5	3	3	3	4	4	0	0	0	30
Техническая подготовка	32	25	25	24	24	25	18	23	21	24	0	30	271
Тактическая подготовка	0	7	7	7	1	1	1	7	0	1	4	1	37
Теоретическая подготовка	7	1	1	1	4	2	7	1	1	4	5	3	37
Психологическая подготовка	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	8	4	37
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	3	0	0	0	7
Инструкторская практика	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7
Судейская практика	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	7
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	1	0	4	0	2	0	7
Восстановительные мероприятия	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	2	2	7
<b>Общее количество часов</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>732</b>

Тренер-преподаватель

С.Н. Лыдков



Утверждаю:  
 директор МАУ ДО СШОР «Виктория»  
 О.В. Печенкина  
 31 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	10	7	10	7	13	12	12	7	13	10	8	8	117
Специальная физическая подготовка	5	5	7	3	7	6	6	4	6	9	3	3	64
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	6	11	6	13	5	4	3	11	3	0	14	12	88
Тактическая подготовка	0	2	2	2	0	2	0	2	2	1	1	1	15
Теоретическая подготовка	5	0	0	0	2	0	5	0	0	3	0	0	15
Психологическая подготовка	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	3
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	3
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3
<b>Общее количество часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>314</b>

Тренер-преподаватель

А.А. Базулина



директор МА УДО СШОР «Виктория»  
 О.В. Печенкина  
 31 августа 2023 год

Годовой план-график  
 распределения часов для НП-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	7	6	11	5	15	11	11	5	15	14	14	20	134
Специальная физическая подготовка	5	5	8	5	9	8	8	5	9	9	9	11	91
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	1	1	1	1	1	0	2	0	0	0	8
Техническая подготовка	16	19	13	20	7	11	7	21	4	3	8	0	129
Тактическая подготовка	1	1	1	1	0	0	1	1	0	2	2	2	12
Теоретическая подготовка	4	0	0	0	2	0	4	0	0	2	0	0	12
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	4
Инструкторская практика	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	4
Судейская практика	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
<b>Общее количество часов</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>418</b>

Тренер-преподаватель

Н.В. Корнеева



Утверждаю  
Директор МАУ ДО СШОР «Виктория»  
О.В. Печенкина  
31 августа 2023 год

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	9	8	12	9	10	8	11	10	20	23	136
Специальная физическая подготовка	15	10	14	10	16	14	14	15	15	15	31	30	199
Участие в спортивных соревнованиях	9	10	9	10	9	9	9	9	10	0	0	0	84
Техническая подготовка	38	34	37	37	34	34	33	45	33	30	20	0	375
Тактическая подготовка	0	4	4	5	4	14	0	4	4	5	5	5	54
Теоретическая подготовка	15	1	1	10	1	0	15	0	0	10	0	10	63
Психологическая подготовка	0	10	10	0	10	1	0	1	1	10	10	10	63
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	3	0	0	0	0	0	2	5	0	0	0	10
Инструкторская практика	2	0	2	0	1	1	0	2	1	1	0	0	10
Судейская практика	0	4	0	4	1	1	4	0	2	2	1	1	20
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	3	0	0	0	0	5	0	1	1	10
Восстановительные мероприятия	0	2	0	0	2	0	2	0	2	0	2	10	20
<b>Общее количество часов</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>90</b>	<b>83</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>89</b>	<b>83</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>1044</b>

Тренер-преподаватель

Н.В. Корнеева



Утверждаю  
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»  
О.В. Печенкина  
31 августа 2023 год

Годовой план-график  
распределения часов для НП-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	7	6	11	5	15	11	11	5	15	14	14	20	134
Специальная физическая подготовка	5	5	8	5	9	8	8	5	9	9	9	11	91
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	1	1	1	1	1	0	2	0	0	0	8
Техническая подготовка	16	19	13	20	7	11	7	21	4	3	8	0	129
Тактическая подготовка	1	1	1	1	0	0	1	1	0	2	2	2	12
Теоретическая подготовка	4	0	0	0	2	0	4	0	0	2	0	0	12
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	4
Инструкторская практика	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	4
Судейская практика	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	4
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
<b>Общее количество часов</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>418</b>

Тренер-преподаватель

А.С.Ржевский