



Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
12 августа 2024 год

Годовой план-график
распределения часов для НП-1 на 2024-2025 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	11	12	7	13	5	13	8	116
Специальная физическая подготовка	5	5	7	3	6	6	6	4	6	4	8	3	63
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	6	11	6	13	6	5	3	8	4	16	0	10	88
Тактическая подготовка	0	2	2	2	0	2	0	2	2	0	2	1	15
Теоретическая подготовка	5	0	0	0	2	0	5	0	0	0	3	0	15
Психологическая подготовка	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	2	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	3	0	0	0	0	3
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	3
Общее количество часов	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	26	26	312

Тренер-преподаватель

А.А. Базулина



Утверждаю
 директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
 О.В. Печенкина
 12 августа 2024 год

Годовой план-график
 распределения часов для НП-2 на 2024-2025 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	количество часов
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	14	10	10	9	12	10	16	12	137
Специальная физическая подготовка	6	5	8	5	10	6	6	6	9	6	14	10	91
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	14	17	10	16	8	13	14	12	8	15	0	2	129
Тактическая подготовка	0	1	1	0	2	1	1	0	2	1	4	4	17
Теоретическая подготовка	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	21
Психологическая подготовка	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	2	9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	4
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	4
Восстановительные мероприятия	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	4
Общее количество часов	34	36	34	34	38	32	34	34	36	34	36	34	416

Тренер-преподаватель

А.А. Базулина



Утверждаю
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
12 августа 2024 год

Годовой план-график
распределения часов для УТ-1 на 2024-2025 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	количество часов
Общая физическая подготовка	8	7	8	7	10	8	8	5	10	12	12	12	107
Специальная физическая подготовка	11	10	11	10	13	9	9	10	13	16	16	16	144
Участие в спортивных соревнованиях	0	3	3	4	3	3	3	3	3	0	0	0	25
Техническая подготовка	27	20	21	24	21	24	26	21	16	0	3	16	219
Тактическая подготовка	0	5	3	5	1	1	1	0	3	7	5	0	31
Теоретическая подготовка	3	4	2	2	2	1	1	2	3	7	7	3	37
Психологическая подготовка	2	2	2	2	3	1	3	1	3	4	5	3	31
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	6
Инструкторская практика	0	0	1	0	0	1	0	0	0	2	2	0	6
Судейская практика	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	6
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	6
Общее количество часов	51	54	51	54	54	48	51	51	54	51	54	51	624

Тренер-преподаватель

А.С. Ржевский



Утверждаю:
 директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
 «Виктория» О.В. Печенкина
 12 августа 2024 год

Годовой план-график
 распределения часов для УТ-1 на 2024-2025 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	количество часов
Общая физическая подготовка	8	5	9	5	12	6	6	5	10	5	18	18	107
Специальная физическая подготовка	10	9	9	8	14	11	11	9	12	9	21	21	144
Участие в спортивных соревнованиях	0	3	3	4	3	3	3	3	3	0	0	0	25
Техническая подготовка	24	28	25	27	8	19	23	31	8	26	0	0	219
Тактическая подготовка	0	2	1	1	5	2	2	0	5	2	4	7	31
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	6	3	3	0	3	2	4	4	37
Психологическая подготовка	1	1	3	1	3	2	2	2	4	1	7	4	31
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	6
Инструкторская практика	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	6
Судейская практика	0	1	0	0	1	2	0	2	0	0	0	0	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	6
Восстановительные мероприятия	1	0	0	1	2	0	0	0	0	2	0	0	6
Общее количество часов	48	54	54	51	54	48	51	54	54	48	54	54	624

Тренер-преподаватель

Н.В. Корнеева



Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
«Виктория» О.В. Печенкина
12 августа 2024 год

Годовой план-график
распределения часов для УТ-1 на 2024-2025 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	8	8	7	12	10	7	14	107
Специальная физическая подготовка	12	10	11	10	16	10	10	9	14	12	10	20	144
Участие в спортивных соревнованиях	0	3	3	4	3	3	3	3	3	0	0	0	25
Техническая подготовка	25	25	20	28	9	20	23	22	6	18	23	0	219
Тактическая подготовка	0	2	1	1	5	2	2	0	5	2	4	7	31
Теоретическая подготовка	3	3	4	2	6	2	2	0	3	2	3	7	37
Психологическая подготовка	2	1	2	1	3	2	2	4	2	6	6	0	31
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	6
Инструкторская практика	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	6
Судейская практика	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	6
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	3	6
Общее количество часов	51	54	51	54	54	48	51	51	54	51	54	51	624

Тренер-преподаватель

С.Н. Лыдков

Утверждаю:
 директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
 О.В. Печенкина
 12 августа 2024 год



Годовой план-график
 распределения часов для УТ-4 на 2024-2025 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	количество часов
Общая физическая подготовка	10	8	9	7	14	9	9	7	11	7	7	18	116
Специальная физическая подготовка	17	13	16	11	25	14	14	12	21	14	14	28	199
Участие в спортивных соревнованиях	2	5	5	5	5	3	5	5	5	0	0	0	40
Техническая подготовка	32	30	32	39	10	28	33	34	10	33	35	0	316
Тактическая подготовка	0	6	4	3	7	3	3	0	7	0	0	7	40
Теоретическая подготовка	4	0	2	0	4	2	2	0	5	5	5	5	34
Психологическая подготовка	1	2	1	2	3	2	2	3	4	3	3	8	34
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	3	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	9
Инструкторская практика	1	0	0	0	1	0	1	0	1	2	3	0	9
Судейская практика	0	2	0	1	1	2	1	1	2	1	2	4	17
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	1	1	0	1	0	4	0	2	0	0	9
Восстановительные мероприятия	0	2	0	0	2	0	0	0	3	0	2	0	9
Общее количество часов	67	71	70	69	72	64	70	69	72	67	71	70	832

Тренер-преподаватель

С.Н. Лыдков



Утверждаю
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
12 августа 2024 год

Годовой план-график
распределения часов для ССМ-1 на 2024-2025 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	13	14	15	15	15	31	30	198
Участие в спортивных соревнованиях	9	10	9	10	9	9	8	9	10	0	0	0	83
Техническая подготовка	35	37	37	37	37	31	33	43	34	30	20	0	374
Тактическая подготовка	0	4	4	5	1	14	0	4	7	6	5	3	53
Теоретическая подготовка	15	1	1	10	1	0	15	0	0	10	0	10	63
Психологическая подготовка	0	10	10	0	10	2	0	0	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	3	0	0	1	2	0	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	5	2	0	0	0	10
Восстановительные мероприятия	0	2	0	0	2	0	2	0	2	0	2	10	20
Общее количество часов	84	89	87	87	89	80	88	86	90	84	89	87	1040

Тренер-преподаватель

Н.В. Корнеева