

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	7	8	12	6	7	6	10	12	12	6	103
Специальная физическая подготовка	8	6	7	6	8	7	7	9	6	8	8	8	88
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	1	1	6
Техническая подготовка	7	12	8	9	5	9	10	9	5	0	5	6	85
Тактическая подготовка	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	6
Теоретическая подготовка	0	0	1	0	0	0	0	1	0	3	1	0	6
Психологическая подготовка	0	1	0	0	2	0	0	0	0	1	0	2	6
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	3
Инструкторская практика	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3
Судейская практика	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	3
<b>Общее количество часов</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

Тренер-преподаватель *Шипляникова* Н.А. Шипляникова



Утверждаю:  
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»  
О.В. Печенкина  
2 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	6	9	10	12	6	6	6	10	6	12	10	103
Специальная физическая подготовка	8	7	7	8	8	6	7	7	8	7	8	7	88
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	6
Техническая подготовка	6	12	8	5	6	11	10	8	0	12	0	7	85
Тактическая подготовка	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	0	6
Теоретическая подготовка	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	0	6
Психологическая подготовка	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	6
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	3
Инструкторская практика	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	3
Судейская практика	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	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>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Тренер-преподаватель

А.Ю. Повалев



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	10	9	9	12	14	9	10	11	12	10	14	10	130
Специальная физическая подготовка	8	9	9	11	9	8	8	10	11	9	14	8	114
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	1	2	0	1	0	2	0	0	1	8
Техническая подготовка	14	11	14	9	6	13	15	10	6	13	0	15	126
Тактическая подготовка	2	0	1	0	1	0	0	1	0	0	2	1	8
Теоретическая подготовка	2	0	0	2	0	1	0	0	1	0	1	1	8
Психологическая подготовка	0	2	0	1	1	0	2	0	0	2	0	0	8
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	4
Инструкторская практика	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	4
Судейская практика	0	1	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	0	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>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>418</b>

Тренер-преподаватель

К.Ю. Повалева



Утверждаю:  
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»  
*М.П.Ш.* 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	13	10	8	10	13	8	10	10	10	16	12	10	130
Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	10	10	9	9	9	15	13	10	114
Участие в спортивных соревнованиях	0	2	0	2	0	0	0	0	4	0	0	0	8
Техническая подготовка	11	13	17	14	9	10	13	15	4	0	6	14	126
Тактическая подготовка	1	1	0	1	0	0	2	0	0	1	1	1	8
Теоретическая подготовка	2	0	0	1	1	0	2	0	0	1	1	0	8
Психологическая подготовка	0	1	0	0	0	2	0	0	2	1	2	0	8
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	4
Инструкторская практика	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	1	4
Судейская практика	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	1	0	4
<b>Общее количество часов</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>418</b>

Тренер-преподаватель *Шешляникова* Н.А. Шешляникова



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	10	9	9	9	12	8	8	11	10	12	10	8	116
Специальная физическая подготовка	10	10	11	12	10	8	11	11	11	14	12	10	130
Участие в спортивных соревнованиях	0	3	0	3	3	0	5	6	6	0	0	0	26
Техническая подготовка	20	13	18	16	11	19	16	8	6	0	10	25	162
Тактическая подготовка	2	0	0	0	2	2	0	0	0	2	2	0	10
Теоретическая подготовка	0	4	1	0	1	0	4	0	1	4	1	0	16
Психологическая подготовка	0	0	0	2	1	1	0	1	1	2	2	0	10
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	5
Инструкторская практика	3	0	2	1	3	1	2	1	3	5	0	0	21
Судейская практика	0	3	1	2	0	1	1	0	2	5	5	1	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	1	0	5
<b>Общее количество часов</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>522</b>

Тренер-преподаватель *Шипляникова* Н.А. Шипляникова



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

Годовой план-график  
распределения часов для УТ-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	9	9	9	10	14	9	7	8	10	14	10	7	116
Специальная физическая подготовка	10	10	11	11	12	10	11	9	11	13	13	9	130
Участие в спортивных соревнованиях	0	5	0	5	4	0	0	6	6	0	0	0	26
Техническая подготовка	18	15	15	14	6	16	19	12	13	0	14	21	163
Тактическая подготовка	3	0	0	0	1	0	2	0	0	3	0	1	10
Теоретическая подготовка	0	2	0	2	0	2	0	0	2	4	2	2	16
Психологическая подготовка	0	0	2	0	2	0	0	2	0	2	2	0	10
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	5
Инструкторская практика	0	0	4	0	2	0	6	0	0	5	0	4	21
Судейская практика	3	2	0	4	0	3	0	3	0	2	4	0	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	1	0	1	0	0	2	0	0	0	1	5
<b>Общее количество часов</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>523</b>

Тренер-преподаватель *Шеина Наталья Николаевна* Н.А. Шишлянникова



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

Годовой план-график  
распределения часов для УТ-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	8	8	9	12	12	9	9	8	10	8	15	7	115
Специальная физическая подготовка	12	7	11	12	13	12	12	5	13	8	18	8	131
Участие в спортивных соревнованиях	0	4	0	2	4	8	0	4	4	0	0	0	26
Техническая подготовка	19	17	16	13	7	7	15	19	9	20	0	20	162
Тактическая подготовка	1	0	1	0	2	0	0	0	2	0	4	0	10
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	16
Психологическая подготовка	2	0	1	0	1	1	1	0	2	0	2	0	10
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	5
Инструкторская практика	0	2	2	4	0	2	2	1	0	4	2	2	21
Судейская практика	1	4	1	2	4	0	4	0	0	3	0	2	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	3	5
<b>Общее количество часов</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>522</b>

Тренер-преподаватель

К.Ю. Поваляева



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

Годовой план-график  
распределения часов для УТ-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	8	8	9	12	12	9	9	8	10	8	15	7	115
Специальная физическая подготовка	12	7	11	12	13	12	12	5	13	8	18	8	131
Участие в спортивных соревнованиях	0	4	0	2	4	8	0	4	4	0	0	0	26
Техническая подготовка	18	14	19	10	4	5	20	19	8	22	0	23	162
Тактическая подготовка	2	0	1	1	1	1	1	0	1	0	2	0	10
Теоретическая подготовка	2	2	0	3	2	1	1	0	1	0	4	0	16
Психологическая подготовка	1	0	1	0	2	1	1	0	2	0	2	0	10
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	5
Инструкторская практика	0	2	2	2	2	2	1	3	0	3	0	4	21
Судейская практика	1	4	1	2	4	1	1	1	0	3	0	3	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	1	5
<b>Общее количество часов</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>522</b>

Тренер-преподаватель

А.Ю. Поваляев





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

Годовой план-график  
распределения часов для УТ-4 (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	9	8	10	6	14	12	11	5	14	22	10	10	131
Специальная физическая подготовка	12	10	11	12	13	10	10	9	10	24	13	12	146
Участие в спортивных соревнованиях	4	9	4	4	9	4	4	4	8	0	0	0	50
Техническая подготовка	27	29	28	28	19	23	26	30	17	0	27	23	277
Тактическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	14
Теоретическая подготовка	4	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	3	22
Психологическая подготовка	0	0	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	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	2	3	3	5	29
Судейская практика	0	0	3	2	2	0	4	4	4	2	4	4	29
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	0	1	0	2	0	0	1	2	8
<b>Общее количество часов</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>56</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>728</b>

Тренер-преподаватель

*Поваляева*

Е.А. Поваляева

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



Годовой план-график  
 распределения часов для УТ-4 (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	9	8	10	6	14	12	11	5	14	22	10	10	131
Специальная физическая подготовка	12	10	11	12	13	10	10	9	10	24	13	12	146
Участие в спортивных соревнованиях	4	9	4	4	9	4	4	4	8	0	0	0	50
Техническая подготовка	27	29	28	28	19	23	26	30	17	0	27	23	277
Тактическая подготовка	0	2	0	1	1	1	1	2	0	3	3	0	14
Теоретическая подготовка	4	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	3	22
Психологическая подготовка	0	0	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	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	2	3	3	5	29
Судейская практика	0	0	3	2	2	0	4	4	4	2	4	4	29
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	0	1	0	2	0	0	1	2	8
<b>Общее количество часов</b>	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>56</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>728</b>

Тренер-преподаватель

*Поваляева* Е.А. Поваляева



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

Годовой план-график  
распределения часов для УТ-5 (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	11	8	10	8	14	10	10	10	14	24	19	12	150
Специальная физическая подготовка	9	14	14	9	17	11	11	11	15	26	16	13	166
Участие в спортивных соревнованиях	5	8	6	5	7	6	5	5	7	0	0	5	59
Техническая подготовка	32	29	32	37	23	29	32	32	23	0	17	30	316
Тактическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	17
Теоретическая подготовка	4	1	1	2	2	1	4	1	2	3	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	3	3	2	2	2	3	2	2	3	6	2	33
Судейская практика	1	4	2	2	4	2	2	1	4	3	6	2	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	1	0	0	2	0	2	0	1	8
<b>Общее количество часов</b>	<b>67</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>73</b>	<b>67</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

Тренер-преподаватель

*Поваляева*

Е.А. Поваляева



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

Годовой план-график  
распределения часов для УТ-5 (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	8	10	8	14	10	10	10	14	24	19	12	150
Специальная физическая подготовка	9	14	14	9	17	11	11	11	15	26	16	13	166
Участие в спортивных соревнованиях	5	8	6	5	7	6	5	5	7	0	0	5	59
Техническая подготовка	32	29	32	37	23	29	32	32	23	0	17	30	316
Тактическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	17
Теоретическая подготовка	4	1	1	2	2	1	4	1	2	3	2	2	25
Психологическая подготовка	1	2	1	1	1	2	2	2	0	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	4	2	2	2	2	3	2	2	3	6	2	33
Судейская практика	1	4	2	2	4	2	1	2	4	3	6	2	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	1	0	0	2	0	1	2	0	8
<b>Общее количество часов</b>	<b>66</b>	<b>73</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>64</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>66</b>	<b>73</b>	<b>69</b>	<b>832</b>

Тренер-преподаватель

*Поваляева* Е.А. Поваляева



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	9	6	7	8	11	5	5	7	10	7	14	5	94
Специальная физическая подготовка	16	9	16	12	18	12	12	13	14	13	20	12	167
Участие в спортивных соревнованиях	9	10	9	4	5	4	5	4	9	0	0	0	59
Техническая подготовка	28	35	30	30	32	37	41	36	28	36	0	41	374
Тактическая подготовка	0	1	0	2	1	2	2	0	0	1	6	2	17
Теоретическая подготовка	2	3	1	1	1	1	2	2	4	0	6	2	25
Психологическая подготовка	0	0	2	1	2	1	1	0	2	2	4	2	17
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	8
Инструкторская практика	3	3	2	3	1	1	1	1	1	4	9	4	33
Судейская практика	0	2	3	4	3	1	1	1	3	4	8	3	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	4	2	8
<b>Общее количество часов</b>	<b>67</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>74</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>74</b>	<b>67</b>	<b>71</b>	<b>73</b>	<b>835</b>

Тренер-преподаватель

А.Ю. Поваляев

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



Годовой план-график  
 распределения часов для ССМ-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	7	7	8	6	9	7	6	6	9	12	7	8	92
Специальная физическая подготовка	11	12	12	10	14	11	13	11	14	25	16	17	166
Участие в спортивных соревнованиях	5	8	6	5	7	6	5	5	7	0	5	0	59
Техническая подготовка	40	35	33	40	28	35	39	39	27	0	28	30	374
Тактическая подготовка	0	1	1	1	0	0	1	0	2	6	2	3	17
Теоретическая подготовка	2	3	2	1	4	1	1	1	3	4	3	0	25
Психологическая подготовка	0	1	0	1	3	1	1	1	1	5	2	1	17
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	4	0	0	0	8
Инструкторская практика	2	2	3	2	4	2	2	2	0	8	4	2	33
Судейская практика	0	1	4	2	2	1	2	1	2	7	5	6	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	0	0	0	2	2	0	0	2	8
<b>Общее количество часов</b>	<b>67</b>	<b>72</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>67</b>	<b>72</b>	<b>69</b>	<b>832</b>

Тренер-преподаватель

Ю.Е. Поваляев



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

Годовой план-график  
распределения часов для ССМ-3 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	7	7	8	6	9	7	6	6	9	12	7	8	92
Специальная физическая подготовка	11	12	12	10	14	11	13	11	14	25	16	17	166
Участие в спортивных соревнованиях	5	8	6	5	7	6	5	5	7	0	5	0	59
Техническая подготовка	40	35	33	40	28	35	39	39	27	0	28	30	374
Тактическая подготовка	0	1	1	1	0	0	1	0	2	6	2	3	17
Теоретическая подготовка	2	3	2	1	4	1	1	1	3	4	3	0	25
Психологическая подготовка	0	1	0	1	3	1	1	1	1	5	2	1	17
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	4	0	0	0	8
Инструкторская практика	2	2	3	2	4	2	2	2	0	8	4	2	33
Судейская практика	0	1	4	2	2	1	2	1	2	7	5	6	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	0	0	0	2	2	0	0	2	8
<b>Общее количество часов</b>	<b>67</b>	<b>72</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>67</b>	<b>72</b>	<b>69</b>	<b>832</b>

Тренер-преподаватель

Ю.Е. Поваляев



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

Годовой план-график  
распределения часов для ССМ-3 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	9	6	7	6	11	5	5	7	10	7	16	5	94
Специальная физическая подготовка	16	9	16	12	16	12	12	13	14	13	22	13	168
Участие в спортивных соревнованиях	9	10	9	4	5	4	5	4	9	0	0	0	59
Техническая подготовка	30	37	28	38	28	38	41	40	21	37	0	36	374
Тактическая подготовка	0	1	0	2	2	1	1	0	2	2	4	2	17
Теоретическая подготовка	1	2	2	2	3	1	1	1	2	2	6	2	25
Психологическая подготовка	0	0	2	1	2	1	1	0	2	0	6	2	17
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	8
Инструкторская практика	3	3	2	3	1	1	1	1	1	4	9	4	33
Судейская практика	0	2	2	2	4	1	1	1	4	3	7	6	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	2	2	8
<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>836</b>

Тренер-преподаватель

К.Ю. Поваляева





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

Годовой план-график  
распределения часов для ВСМ 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	7	6	7	6	11	7	7	6	10	14	5	7	93
Специальная физическая подготовка	13	14	16	12	18	15	15	12	14	28	14	16	187
Участие в спортивных соревнованиях	8	9	8	8	8	9	8	8	8	0	0	0	74
Техническая подготовка	43	40	40	45	32	35	42	38	29	0	40	37	421
Тактическая подготовка	0	0	0	1	2	1	1	0	2	6	3	3	19
Теоретическая подготовка	1	1	2	1	2	1	1	0	4	6	4	4	27
Психологическая подготовка	0	1	2	0	2	0	1	2	2	4	2	3	19
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	3	0	0	0	0	0	3	4	0	0	0	10
Инструкторская практика	2	2	2	2	3	2	2	3	4	6	6	4	38
Судейская практика	2	2	2	1	2	1	3	3	4	10	4	4	38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	1	0	2	0	1	0	2	0	2	1	1	10
<b>Общее количество часов</b>	<b>76</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>72</b>	<b>80</b>	<b>77</b>	<b>81</b>	<b>76</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>936</b>

Тренер-преподаватель

Ю.Е. Поваляев