



Утверждаю
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
28 декабря 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	9	9	8	7	6	8	8	14	11	104
Специальная физическая подготовка	8	6	7	9	7	7	7	7	7	6	10	7	88
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	2	0	0	0	0	4	0	0	0	6
Техническая подготовка	7	12	8	6	6	7	9	12	3	10	0	6	86
Тактическая подготовка	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	6
Теоретическая подготовка	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	2	0	6
Психологическая подготовка	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	2	0	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	1	0	0	0	3
Судейская практика	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	3
Общее количество часов	26	28	24	28	26	24	26	26	26	26	28	26	314

Тренер-преподаватель

А.Ю. Мандрикова



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	6	9	10	12	6	6	6	10	6	10	12	103
Специальная физическая подготовка	8	7	7	8	8	6	7	7	8	7	7	8	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	7	0	85
Тактическая подготовка	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	3	6
Теоретическая подготовка	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	3	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	1	0	3
Судейская практика	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	3
Общее количество часов	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	26	26	312

Тренер-преподаватель

А.Ю. Поваляев



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	9	15	130
Специальная физическая подготовка	8	9	9	11	9	8	8	10	11	9	7	15	114
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	1	2	0	1	0	2	0	1	0	8
Техническая подготовка	14	11	14	9	6	13	15	10	6	13	15	0	126
Тактическая подготовка	2	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	2	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	0	1	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	0	2	4
Общее количество часов	36	34	34	36	36	32	36	34	34	36	34	36	418

Тренер-преподаватель

К.Ю. Поваляева



Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
29 ноября 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	12	10	11	10	10	8	16	12	130
Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	10	10	9	10	10	10	15	10	113
Участие в спортивных соревнованиях	0	2	0	2	2	0	0	0	2	0	0	0	8
Техническая подготовка	11	13	17	13	7	11	13	14	3	13	0	10	125
Тактическая подготовка	1	1	0	1	0	0	2	0	1	1	1	0	8
Теоретическая подготовка	2	0	0	0	1	1	1	0	2	1	0	0	8
Психологическая подготовка	0	1	0	1	1	0	0	0	1	2	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	0	1	0	0	0	1	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	1	0	0	0	2	0	0	1	4
Общее количество часов	34	36	34	35	35	32	37	35	34	35	35	34	416

Тренер-преподаватель

Н.С. Малахова



Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
28 декабря 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	7	11	8	10	7	8	7	17	14	117
Специальная физическая подготовка	10	10	11	5	13	12	13	7	11	5	15	20	132
Участие в спортивных соревнованиях	0	3	0	6	8	0	0	0	8	0	1	0	26
Техническая подготовка	20	13	18	23	4	15	14	25	4	19	7	0	162
Тактическая подготовка	2	0	0	1	1	1	0	0	2	1	0	2	10
Теоретическая подготовка	0	4	1	0	1	0	3	0	2	2	1	2	16
Психологическая подготовка	0	0	0	1	1	0	1	0	2	2	1	2	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	0	4	4	0	0	4	0	3	21
Судейская практика	0	3	1	3	4	0	1	0	3	3	0	3	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0	1	0	0	1	2	1	0	0	5
Общее количество часов	45	43	42	47	44	40	46	42	44	44	42	46	525

Тренер-преподаватель

А.Ю. Поваляев



Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
28 декабря 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	13	9	8	8	10	9	7	15	116
Специальная физическая подготовка	12	7	11	12	14	12	13	5	13	7	8	18	132
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	23	0	162
Тактическая подготовка	2	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	2	10
Теоретическая подготовка	2	2	0	3	2	1	1	0	1	0	0	4	16
Психологическая подготовка	1	0	1	0	2	1	0	1	2	0	0	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	2	2	2	1	1	3	1	3	2	21
Судейская практика	1	4	1	2	4	1	0	1	0	3	3	1	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	2	5
Общее количество часов	44	42	44	44	46	40	44	42	46	42	44	46	524

Тренер-преподаватель

А.Ю. Поваляев



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

МАУ ДО 28 декабря 2024 год

Годовой план-график
распределения часов для УТ-2(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	10	9	10	7	10	9	8	15	115
Специальная физическая подготовка	10	10	11	11	12	12	12	5	13	8	8	18	130
Участие в спортивных соревнованиях	0	5	0	6	6	0	0	0	8	0	1	0	26
Техническая подготовка	18	15	15	12	8	15	16	24	3	18	18	0	162
Тактическая подготовка	3	0	0	0	0	1	1	0	0	2	1	2	10
Теоретическая подготовка	0	2	0	0	1	0	4	0	1	4	2	2	16
Психологическая подготовка	0	0	2	0	1	1	1	1	0	0	1	3	10
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	5
Инструкторская практика	0	0	4	1	2	2	1	3	1	1	2	4	21
Судейская практика	3	2	0	3	4	0	1	0	4	2	1	1	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	1	0	0	0	0	1	2	0	0	1	5
Общее количество часов	43	45	42	43	44	40	46	42	44	44	42	46	521

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-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	7	15	115
Специальная физическая подготовка	12	7	11	12	13	12	12	5	13	8	8	18	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	20	0	162
Тактическая подготовка	1	0	1	0	2	0	0	0	2	0	0	4	10
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	16
Психологическая подготовка	2	0	1	0	1	1	1	0	2	0	0	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	4	0	2	2	1	0	4	2	2	21
Судейская практика	1	4	1	2	4	0	4	0	0	3	2	0	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	3	0	5
Общее количество часов	44	44	42	46	44	40	44	42	44	44	44	44	522

Тренер-преподаватель

К.Ю. Повалева



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	10	22	10	131
Специальная физическая подготовка	12	10	11	12	13	10	10	9	10	13	24	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	27	0	23	277
Тактическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	14
Теоретическая подготовка	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	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	2	4	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
Общее количество часов	58	62	62	60	63	56	61	60	64	58	62	62	728

Тренер-преподаватель

Повалева

Е.А. Повалева



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	10	22	10	131
Специальная физическая подготовка	12	10	11	12	13	10	10	9	10	13	24	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	27	0	23	277
Тактическая подготовка	0	2	0	1	1	1	1	2	0	2	4	0	14
Теоретическая подготовка	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	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	2	4	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
Общее количество часов	58	63	61	60	63	56	61	61	63	58	63	61	728

Тренер-преподаватель

Поваляева

Е.А. Поваляева



Утверждаю:
Старший тренер 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	19	24	12	150
Специальная физическая подготовка	9	14	14	9	17	11	11	11	15	16	26	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	17	0	30	316
Тактическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	2	17
Теоретическая подготовка	4	1	1	2	2	1	4	1	2	2	3	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	4	5	2	33
Судейская практика	1	4	2	2	4	2	2	1	4	4	5	2	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	1	0	0	2	0	0	2	1	8
Общее количество часов	67	71	70	69	72	64	70	68	73	67	71	70	832

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	19	24	12	150
Специальная физическая подготовка	9	14	14	9	17	11	11	11	15	16	26	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	17	0	30	316
Тактическая подготовка	0	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	2	17
Теоретическая подготовка	4	1	1	2	2	1	4	1	2	2	3	2	25
Психологическая подготовка	1	2	1	1	1	2	2	2	0	1	3	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	4	5	2	33
Судейская практика	1	4	2	2	4	2	1	2	4	4	5	2	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	1	0	0	2	0	0	3	0	8
Общее количество часов	66	73	69	69	72	64	69	70	72	66	73	69	832

Тренер-преподаватель

Поваляева

Е.А. Поваляева



Утверждаю:

директор МАУ ДО СШОР «Виктория»

О.В. Печенкина

28 декабря 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	9	5	5	7	10	5	4	16	91
Специальная физическая подготовка	16	9	16	12	16	12	10	13	13	13	13	23	166
Участие в спортивных соревнованиях	9	10	9	4	5	4	6	5	5	2	0	0	59
Техническая подготовка	28	35	30	30	30	38	42	38	23	38	42	0	374
Тактическая подготовка	0	1	0	2	2	1	1	0	2	2	2	4	17
Теоретическая подготовка	2	3	1	1	3	1	1	1	2	2	2	6	25
Психологическая подготовка	0	0	2	1	2	1	1	0	2	0	2	6	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	4	9	33
Судейская практика	0	2	3	4	4	1	1	1	4	2	3	8	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	0	0	0	3	3	0	0	0	8
Общее количество часов	67	71	70	67	72	64	68	72	68	68	72	72	831

Тренер-преподаватель

К.Ю. Поваляева



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	7	12	8	92
Специальная физическая подготовка	11	12	12	10	14	11	13	11	14	16	25	17	166
Участие в спортивных соревнованиях	5	8	6	5	7	6	5	5	7	5	0	0	59
Техническая подготовка	40	35	33	40	28	35	39	39	27	24	4	30	374
Тактическая подготовка	0	1	1	1	0	0	1	0	2	2	6	3	17
Теоретическая подготовка	2	3	2	1	4	1	1	1	3	2	5	0	25
Психологическая подготовка	0	1	0	1	3	1	1	1	1	4	3	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	5	7	2	33
Судейская практика	0	1	4	2	2	1	2	1	2	2	10	6	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	0	0	0	2	2	0	0	2	8
Общее количество часов	67	72	69	70	71	64	70	70	71	67	72	69	832

Тренер-преподаватель

Ю.Е. Поваляев

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	7	12	8	92
Специальная физическая подготовка	11	12	12	10	14	11	13	11	14	16	25	17	166
Участие в спортивных соревнованиях	5	8	6	5	7	6	5	5	7	5	0	0	59
Техническая подготовка	40	35	33	40	28	35	39	39	27	24	4	30	374
Тактическая подготовка	0	1	1	1	0	0	1	0	2	2	6	3	17
Теоретическая подготовка	2	3	2	1	4	1	1	1	3	2	5	0	25
Психологическая подготовка	0	1	0	1	3	1	1	1	1	4	3	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	5	7	2	33
Судейская практика	0	1	4	2	2	1	2	1	2	2	10	6	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	0	0	0	2	2	0	0	2	8
Общее количество часов	67	72	69	70	71	64	70	70	71	67	72	69	832

Тренер-преподаватель

Ю.Е. Повалев



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	5	16	94
Специальная физическая подготовка	16	9	16	12	16	12	12	13	14	13	13	22	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	36	0	374
Тактическая подготовка	0	1	0	2	2	1	1	0	2	2	2	4	17
Теоретическая подготовка	1	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	6	25
Психологическая подготовка	0	0	2	1	2	1	1	0	2	0	2	6	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	4	9	33
Судейская практика	0	2	2	2	4	1	1	1	4	3	6	7	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	2	2	8
Общее количество часов	68	72	68	72	72	64	68	72	68	68	72	72	836

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	10	9	7	93
Специальная физическая подготовка	13	14	16	12	18	15	15	12	14	19	25	14	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	27	6	44	421
Тактическая подготовка	0	0	0	1	2	1	1	0	2	4	5	3	19
Теоретическая подготовка	1	1	2	1	2	1	1	0	4	4	8	2	27
Психологическая подготовка	0	1	2	0	2	0	1	2	2	2	6	1	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	8	2	38
Судейская практика	2	2	2	1	2	1	3	3	4	2	10	6	38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	1	0	2	0	1	0	2	0	2	2	0	10
Общее количество часов	76	79	79	78	80	72	80	77	81	76	79	79	936

Тренер-преподаватель

Ю.Е. Поваляев