



Утверждаю:

директор МАУ ДО СШОР «Виктория»

О.В. Печенкина

06 августа 2025 год

Годовой план-график
распределения часов для НП-1 на 2025-2026 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	3	7	7	6	9	7	7	7	7	7	9	7	88
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	0	0	6
Техническая подготовка	8	9	10	10	5	8	11	11	5	4	0	5	86
Тактическая подготовка	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	2	6
Теоретическая подготовка	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	6
Психологическая подготовка	0	0	1	2	0	0	1	0	0	0	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	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	3
Судейская практика	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	3
Общее количество часов	26	26	26	28	24	24	28	26	26	26	26	28	314

Тренер-преподаватель

А.Ю. Мандрикова



Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
06 августа 2025 год

Годовой план-график
распределения часов для НП-2 на 2025-2026 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	10	9	10	10	16	11	130
Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	10	10	9	10	10	10	15	10	113
Участие в спортивных соревнованиях	2	0	0	2	2	0	0	0	1	1	0	0	8
Техническая подготовка	9	17	12	12	8	10	16	11	8	11	0	11	125
Тактическая подготовка	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	2	1	8
Теоретическая подготовка	2	0	0	1	0	2	0	0	0	1	2	0	8
Психологическая подготовка	1	1	0	1	1	0	0	2	1	0	0	1	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	1	0	0	1	0	1	0	0	4
Судейская практика	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	1	0	4
Общее количество часов	34	36	34	34	36	32	36	34	36	34	36	34	416

Тренер-преподаватель

А.Ю. Мандрикова



Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
06 августа 2025 год

Годовой план-график
распределения часов для НП-2 на 2025-2026 учебно-тренировочный год

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

Тренер-преподаватель

К.Ю. Поваляева

Утверждаю
директор
МАУ ДО СШОР
«Виктория»
06 август

О.В. Печенкина

06 августа 2025 год

Годовой план-график



А.Ю. Поваляев



Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
06 августа 2025 год

Годовой план-график
распределения часов для УТ-1 (2) на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	8	7	7	9	10	9	9	7	10	8	15	16	115
Специальная физическая подготовка	12	7	5	12	13	12	12	5	13	5	15	20	131
Участие в спортивных соревнованиях	8	0	0	8	4	0	0	0	3	3	0	0	26
Техническая подготовка	13	18	24	10	5	14	20	23	6	21	8	0	162
Тактическая подготовка	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10
Теоретическая подготовка	1	4	1	0	4	0	1	0	0	2	1	2	16
Психологическая подготовка	0	0	2	1	1	1	1	1	1	0	0	2	10
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	5
Инструкторская практика	0	2	2	1	2	2	1	3	1	3	3	1	21
Судейская практика	1	4	1	1	4	1	1	1	3	2	1	1	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	1	0	0	0	0	3	0	0	1	5
Общее количество часов	44	44	42	44	44	40	46	42	44	44	44	44	522

Тренер-преподаватель

А.Ю. Поваляев

Утверждаю:

директор МАУ ДО СШОР «Виктория»

О.В. Печенкина

06 августа 2025 год

Годовой план-график

распределения часов для УТ-3 на 2025-2026 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	10	11	10	8	8	11	8	15	20	125
Специальная физическая подготовка	10	10	10	12	12	12	12	10	12	11	20	26	157
Участие в спортивных соревнованиях	5	0	5	5	5	5	0	5	5	3	0	0	38
Техническая подготовка	19	26	22	17	18	15	24	18	12	21	8	0	200
Тактическая подготовка	0	2	2	0	0	2	0	2	0	0	2	2	12
Теоретическая подготовка	4	0	0	2	2	0	4	2	2	2	2	0	20
Психологическая подготовка	2	0	1	1	2	0	2	0	0	0	2	2	12
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	6
Инструкторская практика	0	4	4	0	4	4	0	0	4	3	1	1	25
Судейская практика	4	1	0	4	0	0	4	4	0	4	2	2	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	1	0	0	0	0	4	0	0	1	6
Общее количество часов	52	52	52	52	54	48	54	50	54	52	52	54	626

Тренер-преподаватель

А.Ю. Поваляев



Утверждаю:

директор МАУ ДО СШОР «Виктория»

О.В. Печенкина

06 августа 2025 год

Годовой план-график
распределения часов для УТ-3 на 2025-2026 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	10	11	10	8	8	11	8	15	20	125
Специальная физическая подготовка	10	10	10	12	12	12	12	10	12	11	20	26	157
Участие в спортивных соревнованиях	5	0	5	5	5	5	0	5	5	3	0	0	38
Техническая подготовка	19	27	21	19	14	15	25	19	11	21	9	0	200
Тактическая подготовка	0	2	2	0	0	2	0	2	0	0	2	2	12
Теоретическая подготовка	4	0	0	2	2	0	4	2	2	2	2	0	20
Психологическая подготовка	2	0	1	2	2	0	2	0	0	0	2	1	12
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	1	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	6
Инструкторская практика	0	4	4	0	4	4	0	0	4	3	1	1	25
Судейская практика	4	1	0	4	0	0	4	4	0	4	2	2	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	0	1	0	0	0	0	4	0	0	1	6
Общее количество часов	52	53	51	55	50	48	55	51	53	52	53	53	626

Тренер-преподаватель

К.Ю. Поваляева



Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
06 августа 2025 год

Годовой план-график
распределения часов для УТ-5 (1) на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	8	12	8	7	16	14	14	8	16	8	24	16	151
Специальная физическая подготовка	11	13	10	10	15	13	13	15	16	13	26	12	167
Участие в спортивных соревнованиях	10	0	0	9	9	10	5	6	5	5	0	0	59
Техническая подготовка	29	28	39	38	21	18	25	32	17	37	0	32	316
Тактическая подготовка	0	4	1	0	1	2	2	1	0	1	4	1	17
Теоретическая подготовка	4	3	1	1	1	1	4	1	3	1	4	1	25
Психологическая подготовка	0	1	2	2	2	2	1	0	1	1	4	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	6	2	2	2	2	0	5	2	33
Судейская практика	2	4	2	4	2	2	2	2	3	2	4	4	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	2	0	0	0	0	0	0	4	0	2	0	8
Общее количество часов	68	73	67	71	73	64	68	70	70	68	73	69	834

Тренер-преподаватель

Поваляева

Е.А. Поваляева



Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
06 августа 2025 год

Годовой план-график
распределения часов для УТ-5 (2) на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	8	12	8	7	16	14	14	8	16	8	24	16	151
Специальная физическая подготовка	11	13	10	10	15	13	13	15	16	13	26	12	167
Участие в спортивных соревнованиях	10	0	0	9	9	10	5	6	5	5	0	0	59
Техническая подготовка	29	28	39	38	21	18	25	32	17	37	0	32	316
Тактическая подготовка	0	4	1	0	1	2	2	1	0	1	4	1	17
Теоретическая подготовка	4	3	1	1	1	1	4	1	3	1	4	1	25
Психологическая подготовка	0	1	2	2	2	2	1	0	1	1	4	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	6	2	2	2	2	0	5	2	33
Судейская практика	2	4	2	4	2	2	2	2	3	2	4	4	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	2	0	0	0	0	0	0	4	0	2	0	8
Общее количество часов	68	73	67	71	73	64	68	70	70	68	73	69	834

Тренер-преподаватель

Повалева

Е.А. Повалева



Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
06 августа 2025 год

Годовой план-график
распределения часов для ССМ-1 на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	7	10	7	7	9	7	7	6	8	6	14	6	94
Специальная физическая подготовка	13	17	13	12	15	11	11	13	12	12	26	12	167
Участие в спортивных соревнованиях	6	8	7	4	4	10	7	7	6	0	0	0	59
Техническая подготовка	38	23	30	36	33	28	38	31	32	41	0	44	374
Тактическая подготовка	2	0	2	1	1	1	1	0	1	2	5	1	17
Теоретическая подготовка	1	3	1	2	1	2	1	3	1	1	8	1	25
Психологическая подготовка	0	2	2	2	3	0	1	0	1	1	4	1	17
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	4	0	0	0	8
Инструкторская практика	1	4	2	2	3	1	2	4	1	5	5	3	33
Судейская практика	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	7	2	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	1	2	1	0	0	0	2	0	2	0	8
Общее количество часов	70	71	67	72	72	64	70	68	70	70	71	70	835

Тренер-преподаватель

Поваляева

Е.А. Поваляева



Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
06 августа 2025 год

Годовой план-график
распределения часов для ССМ-2 на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	7	7	6	10	9	7	7	6	8	6	6	15	94
Специальная физическая подготовка	13	12	13	17	15	11	11	13	12	13	12	26	168
Участие в спортивных соревнованиях	6	8	7	4	4	10	7	7	6	0	0	0	59
Техническая подготовка	37	32	32	26	30	28	43	32	32	39	43	0	374
Тактическая подготовка	2	0	2	1	1	1	1	0	1	2	1	5	17
Теоретическая подготовка	1	3	1	2	1	2	1	3	1	1	1	8	25
Психологическая подготовка	0	2	2	2	3	0	1	0	1	1	1	4	17
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	4	0	0	0	8
Инструкторская практика	1	3	2	3	3	1	2	4	1	5	3	5	33
Судейская практика	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	7	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	0	1	2	1	0	0	0	2	0	2	0	8
Общее количество часов	69	71	68	71	69	64	75	69	70	69	71	70	836

Тренер-преподаватель

К.Ю. Поваляева



Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
06 августа 2025 год

Годовой план-график
распределения часов для ССМ-3 на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	7	7	6	7	9	7	6	6	8	14	10	6	93
Специальная физическая подготовка	13	13	12	12	15	11	11	13	12	26	17	12	167
Участие в спортивных соревнованиях	6	8	7	4	4	10	7	7	6	0	0	0	59
Техническая подготовка	36	31	35	38	31	27	36	37	30	0	31	42	374
Тактическая подготовка	2	0	2	1	1	1	1	0	0	6	2	1	17
Теоретическая подготовка	1	3	1	2	1	1	2	1	1	8	3	1	25
Психологическая подготовка	0	2	0	1	3	1	1	0	1	4	2	2	17
Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	4	0	0	0	8
Инструкторская практика	1	2	2	1	5	3	2	2	3	5	4	3	33
Судейская практика	2	4	2	4	4	3	2	1	3	3	3	2	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0	1	0	1	0	0	0	1	2	2	1	0	8
Общее количество часов	68	73	67	71	73	64	68	70	70	68	73	69	834

Тренер-преподаватель

Ю.Е. Поваляев

Ю.Е. Поваляев



Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
06 августа 2025 год

Годовой план-график
распределения часов для ВСМ на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Количество часов
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	9	7	6	6	6	16	10	6	94
Специальная физическая подготовка	12	12	15	12	17	14	15	13	15	29	20	14	188
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	7	4	4	10	10	10	9	0	0	0	74
Техническая подготовка	43	38	37	47	40	34	40	39	34	0	23	47	422
Тактическая подготовка	2	0	2	1	1	1	1	0	0	6	4	1	19
Теоретическая подготовка	1	3	1	2	1	1	1	1	1	8	6	1	27
Психологическая подготовка	0	3	2	0	3	0	1	1	3	3	2	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	4	4	2	2	2	2	4	6	6	38
Судейская практика	0	3	2	2	2	2	2	3	2	10	8	2	38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	0	0	2	0	1	0	0	2	2	2	0	10
Общее количество часов	78	81	75	81	81	72	78	78	78	78	81	78	939

Тренер-преподаватель

Ю.Е. Поваляев