



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	8	8	9	9	11	10	10	8	10	8	15	11	117
Специальная физическая подготовка	4	4	5	4	6	5	5	5	6	4	9	7	64
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	12	12	7	11	5	6	8	8	4	11	0	4	88
Тактическая подготовка	1	0	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	15
Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	0	0	2	15
Психологическая подготовка	0	1	0	1	0	0	0	1	0	2	1	0	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	2	1	0	0	0	3
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3
Общее количество часов	26	28	24	28	26	24	26	28	24	26	28	26	314

Тренер-преподаватель

Н.В. Корнеева



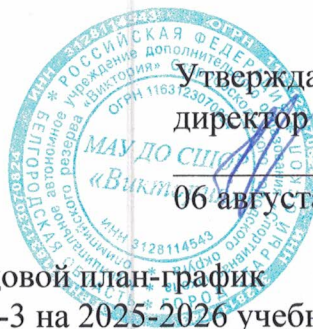
Утверждаю:
директор МАУ ДО СШОР «Виктория»
О.В. Печенкина
06 августа 2025 год

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	10	10	11	11	12	11	11	10	12	10	16	14	138
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	9	8	8	6	9	6	12	10	92
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	17	15	12	16	10	10	12	11	5	16	0	5	129
Тактическая подготовка	1	0	2	0	2	0	3	0	3	0	3	3	17
Теоретическая подготовка	2	2	1	3	1	2	1	3	1	3	2	0	21
Психологическая подготовка	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	2	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	2	2	0	0	0	4
Восстановительные мероприятия	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	4
Общее количество часов	36	36	32	38	34	32	36	34	34	36	36	34	418

Тренер-преподаватель

А.А. Базулина



Утверждаю:

директор МАУ ДО СШОР «Виктория»

О.В. Печенкина

06 августа 2025 год

Годовой план-график
распределения часов для НП-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	10	10	10	10	11	10	10	10	11	11	18	12	133
Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	10	8	8	4	9	5	12	10	92
Участие в спортивных соревнованиях	2	0	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0	8
Техническая подготовка	13	16	12	16	7	9	13	17	6	12	0	8	129
Тактическая подготовка	0	2	0	1	2	1	0	1	2	0	2	1	12
Теоретическая подготовка	2	0	2	1	0	0	2	1	0	2	0	2	12
Психологическая подготовка	0	2	0	0	2	3	0	0	2	0	3	0	12
Контрольные мероприятия (тестирование 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	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	4
Восстановительные мероприятия	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	4
Общее количество часов	34	38	32	36	36	32	34	36	34	34	38	34	418

Тренер-преподаватель

А.А. Базулина

Утвержд
директор

06 август

«Викторина»

О.В. Печенкина

Годовой план-график

Содержание материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	количество часов
Общая физическая подготовка	9	5	8	7	10	8	8	7	10	6	18	12	108
Специальная физическая подготовка	12	10	9	10	12	10	10	10	11	10	24	18	146
Участие в спортивных соревнованиях	5	0	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	25
Техническая подготовка	20	29	20	30	14	18	26	21	8	23	0	10	219
Тактическая подготовка	4	2	2	2	4	2	3	2	4	2	2	2	31
Теоретическая подготовка	2	3	3	4	2	2	3	3	2	1	8	4	37
Психологическая подготовка	2	2	4	2	3	1	2	4	2	6	0	3	31
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	6
Инструкторская практика	0	0	0	2	0	1	1	0	0	1	0	1	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	3	3	0	0	0	6
Восстановительные мероприятия	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	2	1	6
Общее количество часов	54	54	48	57	51	48	54	54	48	54	54	51	627

Shah

Н.В. Корнеева



Утверждаю:

директор МАУ ДО СШОР «Виктория»

О.В. Печенкина

06 августа 2025 год

Годовой план-график
распределения часов для УТ-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	8	7	10	8	8	7	10	12	12	12	108
Специальная физическая подготовка	11	10	10	11	12	10	10	10	11	14	18	18	145
Участие в спортивных соревнованиях	5	0	0	0	5	5	0	0	5	5	0	0	25
Техническая подготовка	16	26	20	26	14	13	24	21	11	15	17	16	219
Тактическая подготовка	4	0	2	3	4	0	2	3	4	3	3	3	31
Теоретическая подготовка	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	37
Психологическая подготовка	4	3	4	2	4	6	2	3	3	0	0	0	31
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	2	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	6
Инструкторская практика	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	6
Судейская практика	0	1	1	2	0	2	0	0	0	0	0	0	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	6
Восстановительные мероприятия	1	1	2	0	1	0	1	0	0	0	0	0	6
Общее количество часов	52	54	50	54	54	48	52	52	52	52	54	52	626

Тренер-преподаватель

С.Н. Лыдков

Утверждаю:

директор МАУ ДО СШОР «Виктория»

О.В. Печенкина

06 августа 2025 год



**Годовой план-график
распределения часов для УТ-5 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	10	10	9	10	10	9	9	10	10	14	16	16	133
Специальная физическая подготовка	19	18	17	16	18	17	17	18	18	20	24	24	226
Участие в спортивных соревнованиях	5	0	7	0	10	10	0	0	8	7	0	0	47
Техническая подготовка	27	42	29	41	27	23	40	28	26	26	23	25	357
Тактическая подготовка	6	2	4	3	3	3	4	6	4	4	4	4	47
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	5	5	37
Психологическая подготовка	4	2	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	37
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	3	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	9
Инструкторская практика	0	1	1	2	1	0	2	0	0	0	2	0	9
Судейская практика	2	0	2	3	3	2	0	3	2	0	2	0	19
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	2	0	0	3	3	0	0	1	9
Восстановительные мероприятия	2	0	0	0	0	2	0	2	0	2	1	0	9
Общее количество часов	78	81	75	81	81	72	78	78	78	78	81	78	939

Тренер-преподаватель

С.Н. Лыдков