

**Примерный учебный план-график тренерско-преподавательской нагрузки
на 52 недели на 2023-2024 учебный год**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

Начальная подготовка 1-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	7	7	6	8	7	5	7	7	7	7	7	7	82
2.Специальная физическая подготовка	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	34
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Техническая подготовка	7	7	6	6	7	5	9	7	6	7	8	7	82
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	24
6. Инструкторская и судейская практика	-	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	4
7.Медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	1	4
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
9.Самоподготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	20	20	18	20	18	16	22	22	18	20	20	20	234

Начальная подготовка 2-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	9	100
2.Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
4.Техническая подготовка	9	8	9	9	8	6	8	10	8	8	9	8	100
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	36
6. Инструкторская и судейская практика		1	1			1		1	1	1			6
7.Медико-биологические, восстановительные мероприятия		1				1		1	1		1	1	6
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)					2		2			1	1		6
9.Самоподготовка													
ВСЕГО:	26	26	26	26	26	24	26	28	26	26	26	26	312

Начальная подготовка 3-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	122
2.Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	52
3.Участие в спортивных соревнованиях			2	2	2	2	2		2				12
4.Техническая подготовка	11	11	10	10	10	9	10	10	10	10	10	11	122
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	5	4	42
6. Инструкторская и судейская практика		1		1	1	1	1	1	1	1			8
7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия.	1		1	1	1	1	1	1	1				8
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)				1		1		2		2	1	1	8
9.Самоподготовка	2	2	2	3	2	2	3	7	3	4	6	6	42
ВСЕГО:	34	34	34	36	34	32	34	38	34	34	36	36	416

Учебно-тренировочный 1-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	9	9	9	9	7	9	8	8	8	8	8	10	102
2.Специальная физическая подготовка	9	9	5	9	9	5	8	8	8	13	8	11	102
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	16
4.Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	11	11	11	9	13	11	138
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	68
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	1	1	-	1	1	2	1	1	2	-	10
7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	-	-	16
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	-	1	2	2	2	-	1	2	2	2	2	-	16
9.Самоподготовка	6	3	3	3	2	3	5	5	5	4	6	7	52
ВСЕГО:	44	44	42	44	42	40	44	46	44	42	44	44	520

Учебно-тренировочный 2-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	10	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	13	120
2.Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	18
4.Техническая подготовка	15	15	13	15	15	14	14	14	14	14	16	15	174
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	6	7	7	7	7	8	6	6	82
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.Медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	2	2	2	2	1	2	2	3	2	-	-	18
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2		18
9.Самоподготовка	7	6	5	3	4	3	4	6	5	5	7	7	62
ВСЕГО:	52	52	52	52	50	48	52	54	52	52	54	54	624

Учебно-тренировочный 3-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	10	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	13	120
2.Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	18
4.Техническая подготовка	15	15	13	15	15	14	14	14	14	14	16	15	174
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	6	7	7	7	7	8	6	6	82
6. Инструкторская и судейская практика.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.Медицинские,медико-биологические,восстановительные мероприятия	-	2	2	2	2	1	2	2	3	2	-	-	18
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2		18
9.Самоподготовка	7	6	5	3	4	3	4	6	5	5	7	7	62
ВСЕГО:	52	52	52	52	50	48	52	54	52	52	54	54	624

Учебно-тренировочный 4-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	13	11	12	12	9	11	11	11	11	9	13	11	134
2.Специальная физическая подготовка	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	134
3.Участие в спортивных соревнованиях	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
4.Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	14	178
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	110
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1		1	2	2	1	2	1	14
7.Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	30
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	2	2	2	3	1	3	5	3	3	2	2	30
9.Самоподготовка	5	6	5	7	5	5	6	6	4	7	7	9	72
ВСЕГО:	62	60	60	62	58	56	62	64	60	60	62	62	728

Совершенствование спортивного мастерства

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
2.Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	13	13	13	13	14	14	14	14	164
3.Участие в спортивных соревнованиях	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
4.Техническая подготовка	18	17	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	206
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	19	17	19	19	19	18	18	18	20	19	19	224
6. Инструкторская и судейская практика.	2		2	2	2		2	2	2	2	2		18
7.Медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	5	50
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
9.Самоподготовка	6	10	6	7	5	6	7	10	8	8	10	11	94
ВСЕГО:	80	80	76	78	74	74	76	80	78	80	80	80	936