**Примерный учебный план-график тренерско-преподавательской нагрузки на 52 недели на 2025-2026 учебный год**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

**Начальная подготовка 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1.Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 9 | 12 | 12 | 11 | 11 | 14 | 11 | 140 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 22 |
| 3.Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4.Техническая подготовка | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 44 |
| 5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 64 |
| 6. Инструкторская и судейская практика | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 7.Медицинские,медико-биологические мероприятия | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 3 |
| 8.Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 3 |
| 9.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация) | 1 | - |  | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 3 |
| 10.Самоподготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 30 |
| ВСЕГО: | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **26** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

**Начальная подготовка 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1.Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 9 | 12 | 12 | 11 | 11 | 14 | 11 | 140 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 26 |
| 3.Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4.Техническая подготовка | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| 5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 64 |
| 6. Инструкторская и судейская практика | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 7.Медицинские,медико-биологические мероприятия | 1 | - |  | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 3 |
| 8.Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |
| 9.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация) | 1 | - |  | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 3 |
| 10.Самоподготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 30 |
| ВСЕГО: | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **26** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

**Начальной подготовки 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1.Общая физическая подготовка | 17 | 17 | 16 | 16 | 13 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 19 | 194 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| 3.Участие в спортивных соревнованиях | - | 1 | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 4 |
| 4.Техническая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 54 |
| 5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 66 |
| 6. Инструкторская и судейская практика | - | - | 1 | - | 1 | - | - | 1 | - | 1 | - | - | 4 |
| 7.Медицинские,медико-биологические мероприятия | 1 | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | 4 |
| 8.Восстановительные мероприятия | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - | 4 |
| 9.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация) | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 4 |
| 10.Самоподготовка | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 42 |
| ВСЕГО: | **36** | **36** | **34** | **36** | **32** | **30** | **34** | **36** | **34** | **36** | **34** | **38** | **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 | 17 | 17 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 202 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| 3.Участие в спортивных соревнованиях | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 2 | - | 10 |
| 4.Техническая подготовка | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 52 |
| 5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 84 |
| 6. Инструкторская и судейская практика | - | 1 | - | 1 | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 7.Медицинские,медико-биологические мероприятия | - | 2 | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | 2 | 2 | 10 |
| 8.Восстановительные мероприятия | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 10 |
| 9.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация) | - | - | 2 | 2 | - | - | 2 | - | 2 | - | - | 2 | 10 |
| 10.Самоподготовка | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 9 | 4 | 4 | 4 | 4 | 52 |
| ВСЕГО: | **44** | **44** | **42** | **44** | **42** | **40** | **44** | **46** | **44** | **42** | **44** | **44** | **520** |