**Примерный учебный план-график тренерско-преподавательской нагрузки на 52 недели на 2025-2026 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.Медицинские,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.Медицинское,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.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 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.Медицинские,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** |