**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа по борьбе самбо для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Сибиряк» подготовлена на основе федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР 2008 года (авторы С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков), допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей СДЮСШОР.

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

* улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
* выявление задатков и способностей у детей, занимающихся борьбой самбо;
* привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
* воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Нормативный срок реализации программы – 10-11 лет. Предварительная подготовка осуществляется:

в группах начальной подготовки – 2 года;

начальная специализация – в учебно-тренировочных группах (1-2 года обучения);

углубленные тренировки в избранном виде спорта – в учебно-тренировочных группах (3-4 года обучения);

совершенствование спортивного мастерства – в группах совершенствования спортивного мастерства (3 года и более);

реализация индивидуальных возможностей - в группах высшего спортивного мастерства.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 8 лет, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение родителей (законных представителей), врача.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

* улучшить состояние здоровья и закаливание;
* внести коррекцию недостатков физического развития;
* привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям самбо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
* обучить основам техники самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
* развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
* воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
* организовать контроль за развитием физических качеств;
* выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

* дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
* совершенствование технико-тактического арсенала борьбы самбо;
* приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
* воспитание специальных психических качеств;
* выполнение первого спортивного разряда.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, успешно прошедшие этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня;

- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**
   1. **РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов представлены в табл. 1.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Число учащихся в группе** | **Максимальное кол-во учебных часов в неделю** | **Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года** |
| *Группы начальной подготовки (ГНП)* | | | | |
| До года | 8 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| Св. года | 9 | 12 | 9 |
| *Учебно-тренировочные группы (УТГ)* | | | | |
| До 2-х лет | - | 20 | 10,5 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП |
| Св. 2-х лет | - | 16 | 15 |
| *Группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ)* | | | | |
| До года | - | 12 | 18 | Выполнение нормативов СФП, ТТП, достижение спортивных результатов, выполнение КМС |
| Св.года | - | 12 | 21 |

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года – 2-х часов;

- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах – 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю – 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

### МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Продолжительность учебного года 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**Учебный план подготовки самбистов на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | |
| **НП** | | **УТГ** | | **ССМ** | | **ВСМ** |
| **До года** | **Свыше года** | **До 2-х лет** | **Свыше 2-х лет** | **До года** | **Свыше года** | **Весь период** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 16 | 16 | 22 | 28 | 30 | 32 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 113 | 126 | 128 | 130 | 132 | 134 | 138 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 49 | 84 | 102 | 154 | 168 | 170 | 176 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 108 | 172 | 230 | 369 | 421 | 514 | 594 |
| 5 | Психологическая подготовка | 10 | 14 | 14 | 22 | 33 | 38 | 38 |
| 6 | Контрольные соревнования | 4 | 16 | 16 | 20 | 60 | 96 | 120 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 6 | 12 | 14 | 20 |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 12 | 12 | 12 | 12 | 18 | 20 | 20 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | 18 | 18 | 35 | 52 | 62 | 78 |
| 10 | Медицинское обследование | 4 | 10 | 10 | 10 | 12 | 14 | 32 |
| **Общее количество часов** | | **312** | **468** | **546** | **780** | **936** | **1092** | **1248** |

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки самбистов по годам обучения (%)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Этап подготовки** | | | | | | |
| **НП** | | **УТГ** | | **ССМ** | | **ВСМ** |
| **до года** | **свыше года** | **до 2-х лет** | **свыше 2-х лет** | **до года** | **свыше года** | **Весь период** |
| Физическая подготовка | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| Технико-тактическая подготовка | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |

**Соотношение средств общей и специальной физической подготовки самбистов по годам обучения (%)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Этап подготовки** | | | | | | |
| **НП** | | **УТГ** | | **ССМ** | | **ВСМ** |
| **до года** | **свыше года** | **до 2-х лет** | **свыше 2-х лет** | **до года** | **свыше года** | **Весь период** |
| Физическая подготовка | 70 | 60 | 53 | 43 | 40 | 40 | 30 |
| Специальная физическая подготовка | 30 | 40 | 47 | 57 | 60 | 60 | 70 |

* 1. **ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

**План-график распределения учебных часов для самбистов групп начальной подготовки до года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **всего** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | Теоретическая | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая | 113 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 |
| 3 | Специальная физическая | 49 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| 4 | Технико-тактическая | 108 | 6 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | 11 | 9 | 7 | 5 | 11 | 11 |
| 5 | Психологическая | 10 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Соревнования | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 12 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | - | - |
| 8 | Медицинское обследование | 4 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - |
| **Всего** | | **312** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** |

**План-график распределения учебных часов для самбистов групп начальной подготовки свыше года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **всего** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | Теоретическая | 16 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 2 | Общая физическая | 126 | 13 | 13 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 13 | 13 |
| 3 | Специальная физическая | 84 | 6 | 3 | 8 | 10 | 3 | 4 | 8 | 8 | 9 | 7 | 9 | 9 |
| 4 | Технико-тактическая | 172 | 13 | 13 | 15 | 15 | 16 | 17 | 15 | 15 | 14 | 13 | 13 | 13 |
| 5 | Психологическая | 14 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Соревнования | 16 | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 12 | - | 5 | - | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 18 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Медицинское обследование | 10 | 4 | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 | - | - | - |
| **Всего** | | **468** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **38** | **40** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** |

На учебно-тренировочном этапе до 2-х лет годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

**План-график распределения учебных часов для самбистов учебно-тренировочных групп до 2-х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **всего** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | Теоретическая | 16 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 2 | Общая физическая | 120 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 12 | 12 |
| 3 | Специальная физическая | 126 | 9 | 6 | 14 | 16 | 6 | 7 | 11 | 11 | 12 | 10 | 12 | 12 |
| 4 | Технико-тактическая | 214 | 16 | 16 | 21 | 21 | 19 | 20 | 18 | 18 | 17 | 16 | 16 | 16 |
| 5 | Психологическая | 14 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Соревнования | 16 | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 12 | - | 5 | - | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 18 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Медицинское обследование | 10 | 4 | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 | - | - | - |
| **Всего** | | **546** | **45** | **45** | **45** | **45** | **45** | **44** | **46** | **45** | **45** | **45** | **45** | **45** |

При планировании тренировок на учебно-тренировочном этапе свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

**План-график распределения учебных часов для самбистов учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **всего** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | Теоретическая | 27 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Общая физическая | 168 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 |
| 3 | Специальная физическая | 153 | 14 | 14 | 14 | 14 | 11 | 9 | 14 | 10 | 10 | 9 | 17 | 17 |
| 4 | Технико-тактическая | 281 | 21 | 21 | 26 | 27 | 25 | 25 | 25 | 25 | 23 | 21 | 21 | 21 |
| 5 | Психологическая | 29 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Соревнования | 30 | - | - | - | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | - | - | - |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 11 | - | - | - | - | 2 | 2 | 3 | - | - | - | 2 | 2 |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 19 | - | 6 | - | - | - | - | - | - | 6 | 7 | - | - |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 45 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 10 | Медицинское обследование | 17 | 4 | - | - | - | 5 | 4 | - | - | - | 4 | - | - |
| **Всего** | | **780** | **61** | **64** | **63** | **69** | **70** | **69** | **71** | **63** | **64** | **63** | **62** | **61** |

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип данного этапа – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей самбистов. Годичный цикл подготовки должен строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количества соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановления работоспособности.

**План-график распределения учебных часов для самбистов группы совершенствования спортивного мастерства до года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **всего** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | Теоретическая | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Общая физическая | 132 | 13 | 13 | 11 | 9 | 9 | 7 | 9 | 9 | 9 | 13 | 15 | 15 |
| 3 | Специальная физическая | 174 | 18 | 19 | 15 | 13 | 10 | 13 | 16 | 14 | 16 | 14 | 14 | 18 |
| 4 | Технико-тактическая | 375 | 30 | 31 | 32 | 34 | 32 | 32 | 32 | 32 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 5 | Психологическая | 40 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Соревнования | 54 | - | - | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | - | - |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 14 | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 20 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 80 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| 10 | Медицинское обследование | 12 | 4 | - | - | - | 4 | - | - | - | - | 4 | - | - |
| **Всего** | | **936** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **76** | **80** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** |

**План-график распределения учебных часов для самбистов группы совершенствования спортивного мастерства свыше года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **всего** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | Теоретическая | 40 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Общая физическая | 172 | 16 | 16 | 14 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 16 | 18 | 18 |
| 3 | Специальная физическая | 214 | 21 | 21 | 18 | 16 | 15 | 16 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 18 |
| 4 | Технико-тактическая | 415 | 33 | 34 | 35 | 37 | 36 | 36 | 36 | 36 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| 5 | Психологическая | 45 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 6 | Соревнования | 60 | - | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | - | - |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 19 | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | - | 2 | 2 |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 25 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 1 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 85 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 |
| 10 | Медицинское обследование | 17 | 4 | - | - | - | 5 | - | 4 | - | - | 4 | - | - |
| **Всего** | | **1092** | **87** | **93** | **89** | **92** | **95** | **93** | **99** | **94** | **91** | **89** | **88** | **87** |

**План-график распределения учебных часов для самбистов группы высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **всего** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | Теоретическая | 40 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 2 | Общая физическая | 136 | 19 | 23 | 9 | 5 | 5 | 9 | 11 | 6 | 7 | 6 | 19 | 17 |
| 3 | Специальная физическая | 203 | 16 | 16 | 17 | 18 | 16 | 18 | 19 | 19 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 4 | Технико-тактическая | 509 | 41 | 41 | 44 | 45 | 42 | 43 | 44 | 45 | 43 | 41 | 40 | 40 |
| 5 | Психологическая | 68 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 6 | Соревнования | 120 | 5 | 5 | 10 | 10 | 20 | 5 | 10 | 10 | 15 | 20 | 5 | 5 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 22 | - | - | 4 | 4 | - | - | 4 | 4 | - | - | - | 6 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 110 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 |
| 10 | Медицинское обследование | 16 | 4 | - | - | 2 | - | 4 | - | - | 2 | - | 4 | - |
| **Всего** | | **1248** | **104** | **104** | **104** | **10** | **104** | **100** | **108** | **104** | **104** | **104** | **104** | **104** |