**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Спортивная школа олимпийского резерва «Виктория»**

Управления по физической культуре и спорту

администрации Старооскольского городского округа

Приложение

к дополнительной образовательной

программе спортивной подготовки

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

**(вид спорта)**

**Этап начальной подготовки**

Составители:

Поваляев А.Ю., тренер-преподаватель

Поваляева К.Ю., тренер-преподаватель

Шишлянникова Н.А., тренер-преподаватель

город Старый Оскол

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Рабочая программа составлена на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте».

Целью рабочей программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: развивающие; образовательные; воспитательные; спортивные.

Задачи:

**Образовательные:**

- обучить технике прыжков на батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке;

- приучить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- обучить новым видам движений, обогатить двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.;

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – прыжки на батуте;

- обучить обучающихся технико-тактической и теоретической подготовки прыжков на батуте;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- укрепить здоровье обучающихся, содействовать их физическому развитию, физической подготовленности;

- формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

- развивать двигательные (мышечная сила, быстрота и др.) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способности, необходимые для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности;

- развивать координацию движений и основные физические качества;

- способствовать повышению работоспособности обучающихся;

- развивать двигательные способности;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств;

- добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным занятиям, к общественной работе, к труду;

- воспитание чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины;

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:

1. Курысь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Ставрополь, 1994

2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - АСТ: Астрель, 2004

3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.

4. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008

5. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини трампе на 2020 - 2026

Авторская программа рассчитана на 728 часов на два года обучения из расчета 52 учебных недель в год (этап начальной подготовки первого тренировочного года 6 часов в неделю, этап начальной подготовки второго тренировочного года 8 часов).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Этап начальной подготовки 1-ого и 2-ого тренировочного года**

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Регулятивные результаты:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера-преподавателя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата,

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером-преподавателем заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- учиться совместно с тренером-преподавателем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,

- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером-преподавателем;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;

- адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя, обучающихся, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения спортивного действия.

**Коммуникативные результаты:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

**Предметные результаты:**

- освоить комплексы физических упражнений разных уровней сложностей в зависимости от уровня программы;

- уметь развить основные физические качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложнокоординационных видов спорта;

- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя;

- правильно демонстрировать технические элементы;

- выступать на соревнованиях различного уровня как участником, так и судьей соревнований;

**Обучающийся научится:**

*В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:*

- знание истории развития спорта;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*В предметной области «общая физическая подготовка»:*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*В предметной области «вид спорта «прыжки на батуте»:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта «прыжки на батуте»;

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- овладение основами техники и тактики вида спорта «прыжки на батуте»;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

*В предметной области «вид спорта «прыжки на батуте» и подвижные игры»:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «прыжки на батуте» и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*В предметной области «судейская подготовка»:*

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по виду спорта «прыжки на батуте.

*В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:*

- знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта «прыжки на батуте»;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Начальная подготовка-1 (тренер-преподаватель Шишлянникова Н.А.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата занятия** | **Содержание урока** | **Количество минут** | **Общее количество минут** |
| **1** | 04.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **2** | 06.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **3** | 07.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **25** | **90 мин** |
| **4** | 11.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 13.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 14.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **7** | 18.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **8** | 20.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 21.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **10** | 25.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **11** | 27.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **12** | 28.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 360 мин**  **Специальная физическая подготовка 360 мин**  **Техническая подготовка 180 мин**  **Теоретическая подготовка 90 мин**  **Психологическая подготовка 90 мин** | | | **1080 мин** | |
| **1** | 02.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **2** | 04.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **3** | 05.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **15**  **25** | **90 мин** |
| **4** | 09.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **5** | 11.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **6** | 12.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **7** | 16.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **8** | 18.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **9** | 19.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **10** | 23.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **11** | 25.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **12** | 26.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **15**  **25**  **15**  **35** | **90 мин** |
| **13** | 30.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **15**  **25**  **15**  **35** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 360 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Участие в спортивных соревнованиях 45 мин**  **Техническая подготовка 450 мин** | | | **1170 мин** | |
| **1** | 01.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **2** | 02.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **3** | 06.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **20**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 08.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **5** | 09.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **6** | 13.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **7** | 15.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **20**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **8** | 16.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **9** | 20.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **10** | 22.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **20**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **11** | 23.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **12** | 27.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **13** | 29.11.2023 | **Общая физическая подготовка:**  **Специальная физическая подготовка:**  **Техническая подготовка:** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **14** | 30.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 360 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Техническая подготовка 540 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин** | | | **1260 мин** | |
| **1** | 04.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **15**  **15**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **2** | 06.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **3** | 07.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **4** | 11.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **5** | 13.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **20**  **30** | **90 мин** |
| **6** | 14.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **7** | 18.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **8** | 20.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **9** | 21.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **10** | 25.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **11** | 27.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **25**  **25** | **90 мин** |
| **12** | 28.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **20**  **20** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 270 мин**  **Специальная физическая подготовка 270 мин**  **Техническая подготовка 450 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Судейская практика 45 мин** | | | **1080 мин** | |
| **1** | 01.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **35**  **35**  **20** | **90 мин** |
| **2** | 03.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **35**  **30**  **25** | **90 мин** |
| **3** | 04.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **35**  **35**  **20** | **90 мин** |
| **4** | 08.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **35**  **30**  **25** | **90 мин** |
| **5** | 10.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **6** | 11.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **7** | 15.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **8** | 17.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Медицинские, медико-биологические мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **9** | 18.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **35**  **20** | **90 мин** |
| **10** | 22.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **11** | 24.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **30**  **25** | **90 мин** |
| **12** | 25.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **35**  **30** | **90 мин** |
| **13** | 29.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **35**  **30** | **90 мин** |
| **14** | 31.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 405 мин**  **Специальная физическая подготовка 405 мин**  **Участие в спортивных соревнованиях 45 мин**  **Техническая подготовка 270 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Инструкторская практика 45 мин**  **Медицинские, медико-биологические мероприятия 45 мин** | | | **1260 мин** | |
| **1** | 01.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **2** | 05.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **3** | 07.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **4** | 08.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **5** | 12.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **6** | 14.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **7** | 15.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **35**  **30** | **90 мин** |
| **8** | 19.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **10**  **50** | **90 мин** |
| **9** | 21.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **25**  **20**  **20**  **25** | **90 мин** |
| **10** | 22.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **11** | 26.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **12** | 28.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **13** | 29.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **25**  **10**  **35**  **20** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 360 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Техническая подготовка 450 мин**  **Психологическая подготовка 45 мин** | | | **1170 мин** | |
| **1** | 04.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 06.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **3** | 07.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 11.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 13.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **20**  **20**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 14.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **7** | 18.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **8** | 20.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 21.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **10** | 25.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **11** | 27.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **12** | 28.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **25**  **20**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 315 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Техническая подготовка 270 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Теоретическая подготовка 90 мин**  **Психологическая подготовка 45 мин** | | | **1080 мин** | |
| **1** | 01.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 03.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **3** | 04.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **4** | 08.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **5** | 10.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **6** | 11.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **7** | 15.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Контрольные мероприятия** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **8** | 17.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **10**  **20**  **45**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 18.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **10** | 22.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **20**  **25**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **11** | 24.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **15**  **15**  **60** | **90 мин** |
| **12** | 25.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **13** | 29.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика** | **35**  **40**  **15** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 270 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Техническая подготовка 495 мин**  **Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) 45 мин**  **Судейская практика 45 мин** | | | **1170 мин** | |
| **1** | 01.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **40**  **20**  **30** | **90 мин** |
| **2** | 02.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка Техническая подготовка** | **40**  **20**  **30** | **90 мин** |
| **3** | 06.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **35**  **20**  **10**  **25** | **90 мин** |
| **4** | 08.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **35**  **20**  **10**  **25** | **90 мин** |
| **5** | 09.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 13.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **10**  **30** | **90 мин** |
| **7** | 15.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **35**  **15**  **10**  **30** | **90 мин** |
| **8** | 16.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Медико-биологические мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **9** | 20.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка Контрольные мероприятия** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **10** | 22.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка Техническая подготовка** | **30**  **35**  **25** | **90 мин** |
| **11** | 23.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка Техническая подготовка** | **15**  **35**  **40** | **90 мин** |
| **12** | 27.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка Техническая подготовка** | **30**  **40**  **20** | **90 мин** |
| **13** | 29.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка Участие в спортивных соревнованиях** | **10**  **10**  **70** | **90 мин** |
| **14** | 30.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка Участие в спортивных соревнованиях** | **10**  **10**  **70** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 405 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Участие в спортивных соревнованиях 180**  **Техническая подготовка 225 мин**  **Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) 45 мин**  **Инструкторская практика 45 мин**  **Медицинские, медико-биологические мероприятия 45 мин** | | | **1260 мин** | |
| **1** | 03.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **2** | 05.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **3** | 06.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **4** | 10.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **5** | 12.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **6** | 13.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **45**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **7** | 17.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **8** | 19.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 20.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **10** | 24.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **11** | 26.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **12** | 27.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 450 мин**  **Специальная физическая подготовка 360 мин**  **Техническая подготовка 225 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин** | | | **1080 мин** | |
| **1** | 01.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 03.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **3** | 04.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **45**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **4** | 08.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **5** | 10.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **6** | 11.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **45**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **7** | 15.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **45**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **8** | 17.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **45**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **9** | 18.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **45**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **10** | 22.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика** | **45**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **11** | 24.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика** | **45**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **12** | 25.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика** | **45**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **13** | 29.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **45**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **14** | 31.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 630 мин**  **Специальная физическая подготовка 405 мин**  **Теоретическая подготовка 90 мин**  **Психологическая подготовка 90 мин**  **Судейская практика 45 мин** | | | **1260 мин** | |
| **1** | 01.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Медико-биологические мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 05.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **45**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **3** | 07.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **45**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 08.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **45**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 12.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **35**  **20**  **25**  **10** | **90 мин** |
| **6** | 14.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **20**  **35** | **90 мин** |
| **7** | 15.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **35**  **15**  **30**  **10** | **90 мин** |
| **8** | 19.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **15**  **40** | **90 мин** |
| **9** | 21.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **35**  **15**  **15**  **25** | **90 мин** |
| **10** | 22.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **11** | 26.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **12** | 28.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **13** | 29.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Контрольные мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 450 мин**  **Специальная физическая подготовка 270 мин**  **Техническая подготовка 270 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) 45 мин**  **Инструкторская практика 45 мин**  **Медицинские, медико-биологические мероприятия 45 мин** | | | **1170 мин** | |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Начальная подготовка-1 (тренер-преподаватель Поваляева К.Ю.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата занятия** | **Содержание урока** | **Количество минут** | **Общее количество минут** |
| **1** | 01.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **2** | 04.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **3** | 06.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 08.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **35**  **25**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 11.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **6** | 13.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **7** | 15.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **35**  **30**  **10**  **15** | **90 мин** |
| **8** | 18.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 20.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **35**  **30**  **10**  **15** | **90 мин** |
| **10** | 22.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **11** | 25.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **12** | 27.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **30**  **15**  **15** | **90 мин** |
| **13** | 29.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 405 мин**  **Специальная физическая подготовка 360 мин**  **Техническая подготовка 225 мин**  **Теоретическая подготовка 90 мин**  **Психологическая подготовка 90 мин** | | | **1170 мин** | |
| **1** | 02.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **2** | 04.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **15**  **20** | **90 мин** |
| **3** | 06.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **4** | 09.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **5** | 11.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **6** | 13.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **7** | 16.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **15**  **25** | **90 мин** |
| **8** | 18.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **9** | 20.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **10** | 23.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **15**  **20** | **90 мин** |
| **11** | 25.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **12** | 27.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **13** | 30.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 360 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Участие в спортивных соревнованиях 45 мин**  **Техническая подготовка 450 мин** | | | **1170 мин** | |
| **1** | 01.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **2** | 03.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **3** | 06.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **15**  **35** | **90 мин** |
| **4** | 08.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **5** | 10.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **6** | 13.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **7** | 15.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **8** | 17.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **9** | 20.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **10** | 22.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **11** | 24.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **12** | 27.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **15**  **35** | **90 мин** |
| **13** | 29.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 360 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Техническая подготовка 450 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин** | | | **1170 мин** | |
| **1** | 01.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **15**  **35** | **90 мин** |
| **2** | 04.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **3** | 06.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **4** | 08.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **5** | 11.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **15**  **35** | **90 мин** |
| **6** | 13.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **7** | 15.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **8** | 18.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **9** | 20.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **10** | 22.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **11** | 25.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **12** | 27.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **13** | 29.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 270 мин**  **Специальная физическая подготовка 270 мин**  **Техническая подготовка 540 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Судейская практика 45 мин** | | | **1170 мин** | |
| **1** | 01.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **35**  **35**  **20** | **90 мин** |
| **2** | 03.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **35**  **30**  **25** | **90 мин** |
| **3** | 05.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **35**  **35**  **20** | **90 мин** |
| **4** | 08.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **35**  **30**  **25** | **90 мин** |
| **5** | 10.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **6** | 12.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **7** | 15.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **8** | 17.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Медицинские, медико-биологические мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **9** | 19.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **35**  **20** | **90 мин** |
| **10** | 22.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **11** | 24.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **30**  **25** | **90 мин** |
| **12** | 26.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **35**  **30** | **90 мин** |
| **13** | 29.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **35**  **30** | **90 мин** |
| **14** | 31.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 405 мин**  **Специальная физическая подготовка 405 мин**  **Участие в спортивных соревнованиях 45 мин**  **Техническая подготовка 270 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Инструкторская практика 45 мин**  **Медицинские, медико-биологические мероприятия 45 мин** | | | **1260 мин** | |
| **1** | 02.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **2** | 05.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **20**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **3** | 07.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **4** | 09.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **5** | 12.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 14.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **7** | 16.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **8** | 19.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **9** | 21.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **10** | 23.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **11** | 26.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **12** | 28.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **15**  **35**  **40** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 360 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Техническая подготовка 360 мин**  **Психологическая подготовка 45 мин** | | | **1080 мин** | |
| **1** | 01.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 04.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **20**  **20**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **3** | 06.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **20**  **20**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 08.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **45**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 11.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **20**  **20**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 13.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **20**  **20**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **7** | 15.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **8** | 18.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **20**  **20**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 20.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **10** | 22.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **11** | 25.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **12** | 27.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **13** | 29.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **20**  **30** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 315 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Техническая подготовка 360 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Теоретическая подготовка 90 мин**  **Психологическая подготовка 45 мин** | | | **1170 мин** | |
| **1** | 01.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 03.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **3** | 05.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **4** | 08.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **5** | 10.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **6** | 12.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **7** | 15.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Контрольные мероприятия** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **8** | 17.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **10**  **20**  **45**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 19.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **10** | 22.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **20**  **25**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **11** | 24.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **15**  **15**  **60** | **90 мин** |
| **12** | 26.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **13** | 29.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика** | **35**  **40**  **15** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 270 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Техническая подготовка 495 мин**  **Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) 45 мин**  **Судейская практика 45 мин** | | | **1170 мин** | |
| **1** | 01.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **40**  **20**  **30** | **90 мин** |
| **2** | 03.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка Техническая подготовка** | **40**  **20**  **30** | **90 мин** |
| **3** | 06.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **35**  **20**  **10**  **25** | **90 мин** |
| **4** | 08.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **35**  **20**  **10**  **25** | **90 мин** |
| **5** | 10.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 13.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **10**  **30** | **90 мин** |
| **7** | 15.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **35**  **15**  **10**  **30** | **90 мин** |
| **8** | 17.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Медико-биологические мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **9** | 20.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка Контрольные мероприятия** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **10** | 22.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка Техническая подготовка** | **30**  **35**  **25** | **90 мин** |
| **11** | 24.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка Техническая подготовка** | **15**  **35**  **40** | **90 мин** |
| **12** | 27.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка Техническая подготовка** | **30**  **40**  **20** | **90 мин** |
| **13** | 29.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка Участие в спортивных соревнованиях** | **10**  **10**  **70** | **90 мин** |
| **14** | 31.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка Участие в спортивных соревнованиях** | **10**  **10**  **70** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 405 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Участие в спортивных соревнованиях 180 мин**  **Техническая подготовка 225 мин**  **Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) 45 мин**  **Инструкторская практика 45 мин**  **Медицинские, медико-биологические мероприятия 45 мин** | | | **1260 мин** | |
| **1** | 03.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **2** | 05.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **3** | 07.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **4** | 10.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **5** | 12.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **6** | 14.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **45**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **7** | 17.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **8** | 19.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 21.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **10** | 24.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **11** | 26.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **12** | 28.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 450 мин**  **Специальная физическая подготовка 360 мин**  **Техническая подготовка 225 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин** | | | **1080 мин** | |
| **1** | 01.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 03.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **3** | 05.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **45**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **4** | 08.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **5** | 10.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **6** | 12.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **45**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **7** | 15.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **45**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **8** | 17.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **45**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **9** | 19.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **45**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **10** | 22.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика** | **45**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **11** | 24.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика** | **45**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **12** | 26.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика** | **45**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **13** | 29.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **45**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **14** | 31.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 630 мин**  **Специальная физическая подготовка 405 мин**  **Теоретическая подготовка 90 мин**  **Психологическая подготовка 90 мин**  **Судейская практика 45 мин** | | | **1260 мин** | |
| **1** | 02.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Медико-биологические мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 05.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **45**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **3** | 07.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **45**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 09.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **45**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 12.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **35**  **20**  **25**  **10** | **90 мин** |
| **6** | 14.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **20**  **35** | **90 мин** |
| **7** | 16.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **35**  **15**  **30**  **10** | **90 мин** |
| **8** | 19.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **15**  **40** | **90 мин** |
| **9** | 21.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **35**  **15**  **15**  **25** | **90 мин** |
| **10** | 23.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **11** | 26.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **12** | 28.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **13** | 30.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Контрольные мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 450 мин**  **Специальная физическая подготовка 270 мин**  **Техническая подготовка 270 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) 45 мин**  **Инструкторская практика 45 мин**  **Медицинские, медико-биологические мероприятия 45 мин** | | | **1170 мин** | |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Начальная подготовка-2 (тренер-преподаватель Поваляев А.Ю.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата занятия** | **Содержание урока** | **Количество минут** | **Общее количество минут** |
| **1** | 01.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **30**  **20**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **2** | 03.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **15**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **3** | 04.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **4** | 06.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **35**  **15**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 08.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **30**  **20**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 10.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **35**  **15**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **7** | 11.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **8** | 13.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **35**  **20**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 15.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **30**  **20**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **10** | 17.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **35**  **20**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **11** | 18.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **15**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **12** | 20.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **20**  **35** | **90 мин** |
| **13** | 22.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **15**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **14** | 24.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **20**  **35** | **90 мин** |
| **15** | 25.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **20**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **16** | 27.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **20**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **17** | 29.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 540 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Техническая подготовка 495 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Теоретическая подготовка 90 мин**  **Психологическая подготовка 45 мин** | | | **1530 мин** | |
| **1** | 01.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **25**  **15**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **2** | 02.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **3** | 04.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **15**  **50** | **90 мин** |
| **4** | 06.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **15**  **50** | **90 мин** |
| **5** | 08.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **15**  **20**  **40**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 09.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **15**  **50** | **90 мин** |
| **7** | 11.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **8** | 13.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **9** | 15.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **20**  **15**  **45**  **10** | **90 мин** |
| **10** | 16.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **11** | 18.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **15**  **20**  **40**  **15** | **90 мин** |
| **12** | 20.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **15**  **50** | **90 мин** |
| **13** | 22.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **15**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **14** | 23.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **15** | 25.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **16** | 27.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **15**  **20**  **40**  **15** | **90 мин** |
| **17** | 29.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **15**  **50** | **90 мин** |
| **18** | 30.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **15**  **15**  **45**  **15** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 405 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Участие в спортивных соревнованиях 90 мин**  **Техническая подготовка 720 мин**  **Психологическая подготовка 45 мин**  **Судейская практика 45 мин** | | | **1620 мин** | |
| **1** | 01.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **2** | 03.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **20**  **35** | **90 мин** |
| **3** | 05.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Инструкторская практика** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 06.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **20**  **35** | **90 мин** |
| **5** | 08.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **6** | 10.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **20**  **35** | **90 мин** |
| **7** | 12.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **20**  **35** | **90 мин** |
| **8** | 13.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **9** | 15.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **20**  **35** | **90 мин** |
| **10** | 17.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **25**  **30** | **90 мин** |
| **11** | 19.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Инструкторская практика** | **30**  **20**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **12** | 20.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **13** | 22.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **14** | 24.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **15** | 26.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Инструкторская практика** | **30**  **20**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **16** | 27.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **17** | 29.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 540 мин**  **Специальная физическая подготовка 360 мин**  **Техническая подготовка 585 мин**  **Инструкторская практика 45 мин** | | | **1530 мин** | |
| **1** | 01.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **20**  **15**  **40**  **15** | **90 мин** |
| **2** | 03.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **15**  **55** | **90 мин** |
| **3** | 04.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **20**  **15**  **40**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 06.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **20**  **25**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 08.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **6** | 10.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **7** | 11.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **8** | 13.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **20**  **25**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 15.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **20**  **25**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **10** | 17.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **15**  **55** | **90 мин** |
| **11** | 18.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **15**  **55** | **90 мин** |
| **12** | 20.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **15**  **55** | **90 мин** |
| **13** | 22.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **20**  **15**  **40**  **15** | **90 мин** |
| **14** | 24.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **20**  **15**  **40**  **15** | **90 мин** |
| **15** | 25.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **15**  **55** | **90 мин** |
| **16** | 27.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **35**  **15**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **17** | 29.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **25**  **15**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **18** | 31.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 405 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Техническая подготовка 765 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Теоретическая подготовка 45 мин**  **Психологическая подготовка 45 мин** | | | **1620 мин** | |
| **1** | 01.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика** | **40**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **2** | 03.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика** | **40**  **25**  **25** | **90 мин** |
| **3** | 05.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 07.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 08.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 10.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **7** | 12.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **8** | 14.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **9** | 15.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **10** | 17.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **20**  **15**  **15**  **40** | **90 мин** |
| **11** | 19.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **12** | 21.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **20**  **15**  **15**  **40** | **90 мин** |
| **13** | 22.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **14** | 24.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **15** | 26.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **35**  **25** | **90 мин** |
| **16** | 28.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **17** | 29.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **18** | 31.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Медико-биологические мероприятия** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 540 мин**  **Специальная физическая подготовка 450 мин**  **Участие в спортивных соревнованиях 90 мин**  **Техническая подготовка 405 мин**  **Психологическая подготовка 45 мин**  **Судейская практика 45 мин**  **Медицинские, медико-биологические мероприятия 45 мин** | | | **1620 мин** | |
| **1** | 02.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **2** | 04.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **3** | 05.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **4** | 07.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **5** | 09.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **6** | 11.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **7** | 12.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **8** | 14.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **9** | 16.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **10** | 18.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **11** | 19.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **12** | 21.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **13** | 23.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **14** | 25.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **15**  **15**  **60** | **90 мин** |
| **15** | 26.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **15**  **15**  **60** | **90 мин** |
| **16** | 28.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **15**  **15**  **60** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 450 мин**  **Специальная физическая подготовка 450 мин**  **Техническая подготовка 540 мин** | | | **1440 мин** | |
| **1** | 01.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 03.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **3** | 04.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **4** | 06.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **5** | 08.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **6** | 10.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **7** | 11.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **8** | 13.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **9** | 15.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **10** | 17.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **11** | 18.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **12** | 20.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **30**  **35** | **90 мин** |
| **13** | 22.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **30**  **35** | **90 мин** |
| **14** | 24.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **15** | 25.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **16** | 27.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **17** | 29.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **18** | 31.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **40**  **15**  **35** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 495 мин**  **Специальная физическая подготовка 405 мин**  **Техническая подготовка 630 мин**  **Теоретическая подготовка 90 мин** | | | **1620 мин** | |
| **1** | 01.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **2** | 03.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **25**  **20**  **20** | **90 мин** |
| **3** | 05.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **25**  **20**  **20** | **90 мин** |
| **4** | 07.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **25**  **20**  **20** | **90 мин** |
| **5** | 08.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **25**  **20**  **20** | **90 мин** |
| **6** | 10.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **25**  **20**  **20** | **90 мин** |
| **7** | 12.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **8** | 14.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **9** | 15.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **10** | 17.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **11** | 19.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **35**  **30** | **90 мин** |
| **12** | 21.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **45**  **20** | **90 мин** |
| **13** | 22.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **14** | 24.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Контрольные мероприятия** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **15** | 26.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Контрольные мероприятия** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **16** | 28.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Инструкторская практика** | **15**  **15**  **40**  **20** | **90 мин** |
| **17** | 29.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика**  **Тактическая подготовка** | **20**  **25**  **25**  **20** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 405 мин**  **Специальная физическая подготовка 450 мин**  **Техническая подготовка 405 мин**  **Тактическая подготовка 135 мин**  **Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) 90 мин**  **Инструкторская практика 45 мин** | | | **1530 мин** | |
| **1** | 01.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 03.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **3** | 05.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 06.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 08.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **35**  **30** | **90 мин** |
| **6** | 10.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **7** | 12.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **30**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **8** | 13.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **30**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 15.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **10** | 17.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **11** | 19.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **50**  **15** | **90 мин** |
| **12** | 20.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **30**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **13** | 22.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Медико-биологические мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **14** | 24.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Медико-биологические мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **15** | 26.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **16** | 27.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Контрольные мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **17** | 29.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Контрольные мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **18** | 31.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 450 мин**  **Специальная физическая подготовка 450 мин**  **Участие в спортивных соревнованиях 180 мин**  **Техническая подготовка 180 мин**  **Психологическая подготовка 90 мин**  **Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) 90 мин**  **Судейская практика 90 мин**  **Медицинские, медико-биологические мероприятия 90 мин** | | | **1620 мин** | |
| **1** | 02.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Инструкторская практика** | **20**  **30**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **2** | 03.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **30**  **40** | **90 мин** |
| **3** | 05.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Инструкторская практика** | **20**  **30**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 07.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **30**  **40** | **90 мин** |
| **5** | 09.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Инструкторская практика** | **20**  **25**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 10.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **30**  **40** | **90 мин** |
| **7** | 12.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **8** | 14.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **9** | 16.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **10** | 17.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **11** | 19.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **30**  **40** | **90 мин** |
| **12** | 21.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **30**  **40** | **90 мин** |
| **13** | 23.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **14** | 24.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **15** | 26.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **16** | 28.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **45**  **25**  **20** | **90 мин** |
| **17** | 30.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 405 мин**  **Специальная физическая подготовка 450 мин**  **Техническая подготовка 495 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Теоретическая подготовка 90 мин**  **Инструкторская практика 45 мин** | | | **1530 мин** | |
| **1** | 01.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 03.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **3** | 05.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **4** | 07.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **5** | 08.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **6** | 10.07.2024 | **Теоретическая подготовка**  **Медико-биологические мероприятия** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **7** | 12.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **8** | 14.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **9** | 15.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **10** | 17.07.2024 | **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **11** | 19.07.2024 | **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **12** | 21.07.2024 | **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **13** | 22.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **14** | 24.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **15** | 26.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **16** | 28.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **17** | 29.07.2024 | **Общая физическая подготовка** | **90** | **90 мин** |
| **18** | 31.07.2024 | **Общая физическая подготовка** | **90** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 720 мин**  **Специальная физическая подготовка 675 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Теоретическая подготовка 45 мин**  **Психологическая подготовка 90 мин**  **Медицинские, медико-биологические мероприятия 45 мин** | | | **1620 мин** | |
| **1** | 02.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **2** | 04.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **3** | 05.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 07.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **30**  **45**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 09.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **30**  **45**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 11.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **30**  **45**  **15** | **90 мин** |
| **7** | 12.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **8** | 14.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **9** | 16.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **10** | 18.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **11** | 19.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **12** | 21.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **13** | 23.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **14** | 25.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **15** | 26.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **16** | 28.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **17** | 30.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 540 мин**  **Специальная физическая подготовка 450 мин**  **Техническая подготовка 450 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Инструкторская практика 45 мин** | | | **1530 мин** | |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Начальная подготовка-2 (тренер-преподаватель Шишлянникова Н.А.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата занятия** | **Содержание урока** | **Количество минут** | **Общее количество минут** |
| **1** | 02.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **35**  **20**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **2** | 05.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **3** | 06.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **15**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 07.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **35**  **20**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 09.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **15**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 12.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **7** | 13.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **20**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **8** | 14.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **35**  **15**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 16.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **35**  **20**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **10** | 19.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **15**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **11** | 20.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **12** | 21.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **20**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **13** | 23.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **20**  **35** | **90 мин** |
| **14** | 26.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **30**  **20**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **15** | 27.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **30**  **15**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **16** | 28.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **35**  **20**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **17** | 30.09.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 540 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Техническая подготовка 495 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Теоретическая подготовка 90 мин**  **Психологическая подготовка 45 мин** | | | **1530 мин** | |
| **1** | 03.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 04.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **3** | 05.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **20**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 07.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **5** | 10.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **6** | 11.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **25**  **15**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **7** | 12.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **8** | 14.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Судейская практика** | **15**  **15**  **45**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 17.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **10** | 18.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **11** | 19.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **25**  **15**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **12** | 21.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **13** | 24.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **15**  **50** | **90 мин** |
| **14** | 25.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **15** | 26.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **15**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **16** | 28.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **17** | 31.10.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **15**  **20**  **40**  **15** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 405 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Участие в спортивных соревнованиях 90 мин**  **Техническая подготовка 630 мин**  **Психологическая подготовка 45 мин**  **Судейская практика 45 мин** | | | **1530 мин** | |
| **1** | 01.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **2** | 02.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **3** | 04.11.2023 | **Общая физическая подготовка** | **90** | **90 мин** |
| **4** | 07.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **5** | 08.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Инструкторская практика** | **25**  **20**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 09.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **7** | 11.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **8** | 14.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Инструкторская практика** | **25**  **20**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 15.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **10** | 16.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **11** | 18.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **12** | 21.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **13** | 22.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Инструкторская практика** | **25**  **20**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **14** | 23.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **15** | 25.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **16** | 28.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **17** | 29.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **18** | 30.11.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 540 мин**  **Специальная физическая подготовка 360 мин**  **Техническая подготовка 675 мин**  **Инструкторская практика 45 мин** | | | **1620 мин** | |
| **1** | 02.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **15**  **50** | **90 мин** |
| **2** | 05.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **15**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **3** | 06.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **15**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 07.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **15**  **50** | **90 мин** |
| **5** | 09.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **15**  **50** | **90 мин** |
| **6** | 12.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **15**  **50** | **90 мин** |
| **7** | 13.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **15**  **50** | **90 мин** |
| **8** | 14.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **25**  **15**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 16.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **25**  **15**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **10** | 19.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **25**  **15**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **11** | 20.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **15**  **50** | **90 мин** |
| **12** | 21.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **25**  **15**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **13** | 23.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **20**  **30**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **14** | 26.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **30**  **40** | **90 мин** |
| **15** | 27.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **20**  **30**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **16** | 28.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **30**  **40** | **90 мин** |
| **17** | 30.12.2023 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **15**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 405 мин**  **Специальная физическая подготовка 315 мин**  **Техническая подготовка 675 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Теоретическая подготовка 45 мин**  **Психологическая подготовка 45 мин** | | | **1530 мин** | |
| **1** | 02.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика** | **40**  **30**  **20** | **90 мин** |
| **2** | 03.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Судейская практика** | **40**  **25**  **25** | **90 мин** |
| **3** | 04.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 06.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 09.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **40**  **35**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 10.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **7** | 11.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **8** | 13.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **9** | 16.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **10** | 17.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **20**  **15**  **15**  **40** | **90 мин** |
| **11** | 18.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **15**  **30** | **90 мин** |
| **12** | 20.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях**  **Техническая подготовка** | **20**  **15**  **15**  **40** | **90 мин** |
| **13** | 23.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **14** | 24.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **20**  **50** | **90 мин** |
| **15** | 25.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **35**  **25** | **90 мин** |
| **16** | 27.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **17** | 30.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **18** | 31.01.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Медико-биологические мероприятия** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 540 мин**  **Специальная физическая подготовка 450 мин**  **Участие в спортивных соревнованиях 90 мин**  **Техническая подготовка 405 мин**  **Психологическая подготовка 45 мин**  **Судейская практика 45 мин**  **Медицинские, медико-биологические мероприятия 45 мин** | | | **1620 мин** | |
| **1** | 01.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **2** | 03.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **3** | 06.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **4** | 07.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **5** | 08.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **6** | 10.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **7** | 13.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **8** | 14.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **9** | 15.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **10** | 17.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **11** | 20.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **12** | 21.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **13** | 22.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **14** | 24.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **15** | 27.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **16** | 28.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **17** | 29.02.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **35**  **35**  **20** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 450 мин**  **Специальная физическая подготовка 450 мин**  **Техническая подготовка 630 мин** | | | **1530 мин** | |
| **1** | 02.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **15**  **30**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 05.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **3** | 06.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **4** | 07.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **5** | 09.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **6** | 12.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **7** | 13.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **8** | 14.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **25**  **35** | **90 мин** |
| **9** | 16.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **10** | 19.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **11** | 20.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **12** | 21.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **13** | 23.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **15**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **14** | 26.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **20**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **15** | 27.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **16** | 28.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **20**  **40** | **90 мин** |
| **17** | 30.03.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 495 мин**  **Специальная физическая подготовка 405 мин**  **Техническая подготовка 540 мин**  **Теоретическая подготовка 90 мин** | | | **1530 мин** | |
| **1** | 02.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **2** | 03.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **25**  **20**  **20** | **90 мин** |
| **3** | 04.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **25**  **20**  **20** | **90 мин** |
| **4** | 06.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **25**  **20**  **20** | **90 мин** |
| **5** | 09.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **25**  **20**  **20** | **90 мин** |
| **6** | 10.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **25**  **25**  **20**  **20** | **90 мин** |
| **7** | 11.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **8** | 13.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **9** | 16.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **10** | 17.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **25**  **40** | **90 мин** |
| **11** | 18.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **35**  **30** | **90 мин** |
| **12** | 20.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **45**  **20** | **90 мин** |
| **13** | 23.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **30**  **30** | **90 мин** |
| **14** | 24.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Контрольные мероприятия** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **15** | 25.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Контрольные мероприятия** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **16** | 27.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Инструкторская практика** | **15**  **15**  **40**  **20** | **90 мин** |
| **17** | 30.04.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика**  **Тактическая подготовка** | **20**  **25**  **25**  **20** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 405 мин**  **Специальная физическая подготовка 450 мин**  **Техническая подготовка 405 мин**  **Тактическая подготовка 135 мин**  **Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) 90 мин**  **Инструкторская практика 45 мин** | | | **1530 мин** | |
| **1** | 01.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 02.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **3** | 04.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 07.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **25**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 08.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **35**  **30** | **90 мин** |
| **6** | 09.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **7** | 11.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **30**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **8** | 14.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **30**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **9** | 15.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **10** | 16.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **11** | 18.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **25**  **50**  **15** | **90 мин** |
| **12** | 21.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Судейская практика** | **25**  **30**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **13** | 22.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Медико-биологические мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **14** | 23.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Медико-биологические мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **15** | 25.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **16** | 28.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Контрольные мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **17** | 29.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Контрольные мероприятия** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **18** | 30.05.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Участие в спортивных соревнованиях** | **25**  **20**  **45** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 450 мин**  **Специальная физическая подготовка 450 мин**  **Участие в спортивных соревнованиях 180 мин**  **Техническая подготовка 180 мин**  **Психологическая подготовка 90 мин**  **Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) 90 мин**  **Судейская практика 90 мин**  **Медицинские, медико-биологические мероприятия 90 мин** | | | **1620 мин** | |
| **1** | 01.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Инструкторская практика** | **20**  **30**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **2** | 04.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **30**  **40** |  |
| **3** | 05.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Инструкторская практика** | **20**  **30**  **25**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 06.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **30**  **40** | **90 мин** |
| **5** | 08.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Инструкторская практика** | **20**  **25**  **30**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 11.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **30**  **40** | **90 мин** |
| **7** | 12.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **8** | 13.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **9** | 15.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **10** | 18.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **25**  **45** | **90 мин** |
| **11** | 19.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **30**  **40** | **90 мин** |
| **12** | 20.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **20**  **30**  **40** | **90 мин** |
| **13** | 22.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **14** | 25.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **15** | 26.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка**  **Теоретическая подготовка** | **30**  **25**  **20**  **15** | **90 мин** |
| **16** | 27.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **45**  **25**  **20** | **90 мин** |
| **17** | 29.06.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 405 мин**  **Специальная физическая подготовка 450 мин**  **Техническая подготовка 495 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Теоретическая подготовка 90 мин**  **Инструкторская практика 45 мин** | | | **1530 мин** | |
| **1** | 02.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **2** | 03.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **3** | 04.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **4** | 06.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **5** | 09.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **6** | 10.07.2024 | **Теоретическая подготовка**  **Медико-биологические мероприятия** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **7** | 11.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **8** | 13.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **9** | 16.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **10** | 17.07.2024 | **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **11** | 18.07.2024 | **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **12** | 20.07.2024 | **Специальная физическая подготовка**  **Психологическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **13** | 23.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **14** | 24.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **15** | 25.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **16** | 27.07.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка** | **45**  **45** | **90 мин** |
| **17** | 30.07.2024 | **Общая физическая подготовка** | **90** | **90 мин** |
| **18** | 31.07.2024 | **Общая физическая подготовка** | **90** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 720 мин**  **Специальная физическая подготовка 675 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Теоретическая подготовка 45 мин**  **Психологическая подготовка 90 мин**  **Медицинские, медико-биологические мероприятия 45 мин** | | | **1620 мин** | |
| **1** | 01.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **30**  **45**  **15** | **90 мин** |
| **2** | 03.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **30**  **45**  **15** | **90 мин** |
| **3** | 06.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Тактическая подготовка** | **30**  **45**  **15** | **90 мин** |
| **4** | 07.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **30**  **45**  **15** | **90 мин** |
| **5** | 08.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **30**  **45**  **15** | **90 мин** |
| **6** | 10.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Инструкторская практика** | **30**  **45**  **15** | **90 мин** |
| **7** | 13.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **8** | 14.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **9** | 15.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **10** | 17.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **11** | 20.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **12** | 21.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **13** | 22.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **14** | 24.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **15** | 27.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **16** | 28.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **17** | 29.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **18** | 31.08.2024 | **Общая физическая подготовка**  **Специальная физическая подготовка**  **Техническая подготовка** | **30**  **15**  **45** | **90 мин** |
| **Общая физическая подготовка 540 мин**  **Специальная физическая подготовка 450 мин**  **Техническая подготовка 540 мин**  **Тактическая подготовка 45 мин**  **Инструкторская практика 45 мин** | | | **1620 мин** | |

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
| 1 | Контрольные тесты | Протокол | Форма, разработанная учреждением и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя |
| 2 | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдается заключения медицинским центром по всем видам исследования |
| 3 | Собеседования | Протокол комиссии | Проводятся по итогам учебно-тренировочного года и/или полугодий |
| 4 | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся в мае каждого учебно-тренировочного года |
| 5 | Просмотровые сборы | Заключение тренера-преподавателя | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |
| 6 | Другие | Устанавливается учреждением самостоятельно | |

**Программный материал на учебно-тренировочный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **НП-1** | **НП-2** |
| **Теоретическая подготовка** | | |
| Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса | **+** | **+** |
| Техника подготовки прыгунов на батуте | **+** | **+** |
| Физическая подготовка батутистов | **+** | **+** |
| Краткий обзор вида спорта «прыжки на батуте» | **+** | **+** |
| Терминология прыжков а батуте | **+** | **+** |
| Гигиена, режим питания спортсмена, закаливания | **+** | **+** |
| Краткие сведения о строении и функциях организма | **+** | **+** |
| Профилактика асоциального поведения | **+** | **+** |
| Профилактика вредных привычек | **+** | **+** |
| История развития прыжков на батуте |  | **+** |
| Режим дня, здоровый образ жизни |  | **+** |
| Спортивные травмы. Способы их предотвращения. Оказание первой медицинской помощи при спортивных травмах |  | **+** |
| **Психологическая подготовка** | | |
| Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования «опросник Казанцевой Г. Н.» - для раскрытия внутреннего потенциала спортсмена | **+** | **+** |
| «Опросник Айзенка по определению темперамента» - на выявление типа личности | **+** | **+** |
| Профилактика межличностных конфликтов | **+** |  |
| Улучшение взаимоотношения внутри коллектива | **+** | **+** |
| Диагностика состояния агрессии (опросник Басса - Дарки) на выявление видов реакций: физической, косвенной, раздражение, обида и т.д. | **+** | **+** |
| Беседа «Страх перед проигрышем» |  | **+** |
| Психологическое тестирование «Оценка спортсменом условий эффективной тренировки» (Б.Дж.Кретти) |  | **+** |
| «Самооценка психических состояний», направлена на изучение агрессии, ригидности, фрустрации и т.д. |  | **+** |
| Беседа «Боязнь получить травму» | **+** |  |
| **Техническая подготовка** | | |
| Знакомство со снарядом (батутом). Значение техники безопасности при занятиях на батуте | **+** |  |
| Знакомство со снарядом (двойной минитрамп). Значение техники безопасности при занятиях на двойном минитрампе | **+** |  |
| Знакомство со снарядом (акробатической дорожке). Значение техники безопасности при занятиях на акробатической дорожке | **+** |  |
| Перекаты вперед, назад, в стороны | **+** |  |
| Группировка стоя, сидя, лежа | **+** |  |
| Кувырок в группировке вперед и назад | **+** |  |
| Стойка на лопатках с опорой руками | **+** |  |
| Равновесие на одной ноге («ласточка») | **+** |  |
| Упоры, равновесия, стойки | **+** |  |
| Простые прыжки и приземления | **+** |  |
| Перекаты, кувырки, «кульбиты» | **+** |  |
| Перевороты | **+** |  |
| Прыжки на двух, прыжки в сед, ноги вместе, ноги врозь, прыжки на спину, на живот | **+** |  |
| Прыжки без вращения: качи руки на поясе, руки вверху, с полным движением рукивверху, с полным движением рук | **+** |  |
| Прыжки без вращения: остановка на сетке по команде | **+** |  |
| Прыжки без вращения: прыжки с поворотом на 180 и на 360 | **+** |  |
| Прыжки без вращения: прыжки «в группировке» | **+** |  |
| Прыжки без вращения: прыжки «согнувшись» | **+** |  |
| Прыжки без вращения: прыжки «согнувшись ноги врозь» | **+** |  |
| Прыжки без вращения: соединения и связки из двух-трех прыжков | **+** |  |
| Прыжки без вращения: прыжки в группировке и согнувшись с ½ пируэта | **+** | **+** |
| Прыжки без вращения: прыжки с ½, 1 и 2 пируэтами | **+** | **+** |
| Прыжки с вращением вперед: ¼ сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись на живот | **+** | **+** |
| Прыжки с вращением вперед: ¼ сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с ½ пируэта на спину | **+** | **+** |
| Прыжки с вращением вперед: ¼ сальто вперед на ноги | **+** | **+** |
| Прыжки с вращением назад: ¼ сальто назад согнувшись, прогнувшись на спину | **+** | **+** |
| Прыжки с вращением назад: ¼ сальто назад на ноги | **+** | **+** |
| Прыжки с вращением назад: ¼ сальто назад прогнувшись с ½ пируэта (пируэтом) на живот (на спину) | **+** | **+** |
| Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках | **+** |  |
| Примерные соединения: из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост» | **+** |  |
| Примерные соединения: «полушагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках | **+** |  |
| Сальто вперед: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперед | **+** |  |
| Разновидности сальто вперед на живот и с живота | **+** | **+** |
| Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты | **+** | **+** |
| Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто | **+** | **+** |
| Кувырок в длину с места и с разбега; кувырок назад с прямыми ногами из седа и из основной стойки, то же через стойку на руках; соединение различных кувырков вперед, назад. Стойка на руках: толчком одной и махом другой ноги, толчком двумя ногами, спигач. Стойка на руках ноги врозь. Кувырок назад с выходом в стойку на руках через группировку, с прямыми ногами |  | **+** |
| Переворот вперед: с одной на две, с двух на две, из упора присев. Рондат. Фляк. Сальто назад после рондата и с места. Все элементы, при необходимости, выполняются со страховкой тренера |  | **+** |
| Повышение координационной сложности изученных ранее акробатических элементов путем соединения их в связки, выполнения их с большей амплитудой и быстротой |  | **+** |
| Выполнение сложных акробатических элементов и связок, таких как перевороты (с одной на две, с двух на две),сальто назад, вперед, фляг, рондат, сальто, рондат фляг, переворот вперед, сальто вперед преимущественно самостоятельно, без страховки тренера |  | **+** |
| Прыжки с вращением вперед: сальто вперед в группировке |  | **+** |
| Прыжки с вращением вперед: со спины ¼ сальто вперед с ½, 1, 1 ½ пируэта |  | **+** |
| Прыжки с вращением назад: с ног ¼ сальто назад с ½ пируэта (повторение) |  | **+** |
| Прыжки с вращением назад: с ног ¾ сальто назад прогнувшись, в группировке |  | **+** |
| Прыжки с вращением назад: с живота 1 ¼ сальто назад в группировке |  | **+** |
| Прыжки с вращением назад: со спины ¾ сальто назад |  | **+** |
| Прыжки с вращением назад: с ног сальто назад в группировке |  | **+** |
| **Тактическая подготовка** | | |
| Самостоятельно творчески решить определенные тактические задачи | **+** | **+** |
| Игровые задания с созданием различного рода соревновательных ситуаций для выработки у спортсменов умений принимать правильные решения и проявлять свои творческие способности и индивидуальность | **+** |  |
| Формирование умения находить верные решения в экстремальных ситуациях, возникающих при выполнении прыжков | **+** | **+** |
| Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках |  | **+** |
| Разработка плана выступления спортсмена на соревновании, индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, психическая, физическая) |  | **+** |
| Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике | **+** | **+** |
| **Судейская практика** | | |
| Особенности проведения массовых соревнований | **+** | **+** |
| Оборудование и инвентарь на соревнованиях по прыжкам на батуте | **+** | **+** |
| В процессе учебно-тренировочных занятий объяснить не только ошибки, но и ознакомить обучающихся с их классификацией | **+** |  |
| Обучить правилам записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда | **+** | **+** |
| Обучить правилам соревнований по прыжкам на батуте | **+** |  |
| Обучить правилам оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и синхронных прыжков |  | **+** |
| Обучить правилам оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе прыжков на двойном минитрампе |  | **+** |
| Обучить правилам оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе прыжков на акробатической дорожке |  | **+** |
| Обучить обязанностям членов судейской коллегии, правам и обязанностям участников соревнований | **+** | **+** |
| **Инструкторская практика** | | |
| Ознакомление юными батутистами по истории по прыжкам на батуте, о россиянах – чемпионах мира, Европы, Олимпийских игр | **+** | **+** |
| Проведение разминки, судейство контрольно-переводных испытаний воспитанников предыдущего уровня обучения |  | **+** |
| Ознакомление обучающихся планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий | **+** | **+** |
| Ознакомить с первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, ее содержания |  | **+** |
| Ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков |  | **+** |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| Строевые упражнения | **+** | **+** |
| Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса | **+** | **+** |
| Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава | **+** | **+** |
| Упражнения для шеи и туловища | **+** | **+** |
| Упражнения для всех групп мышц | **+** | **+** |
| Упражнения для развития силы | **+** | **+** |
| Упражнения для развития быстроты | **+** | **+** |
| Упражнения для развития гибкости | **+** | **+** |
| Упражнения для развития ловкости | **+** | **+** |
| Упражнения типа «полоса препятствий» | **+** | **+** |
| Упражнения для развития общей выносливости | **+** | **+** |
| Подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр | **+** | **+** |
| Одиночные упражнения | **+** | **+** |
| Упражнения, выполняемые вдвоем, втроем | **+** | **+** |
| Упражнения в кругу в сцеплении | **+** | **+** |
| Упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах | **+** | **+** |
| Упражнения в движении | **+** | **+** |
| Упражнения, выполняемые из стоек | **+** | **+** |
| Упражнения, выполняемые из седов, из приседов | **+** | **+** |
| Упражнения, выполняемые из положения лежа | **+** | **+** |
| Упражнения, выполняемые из упоров | **+** | **+** |
| Упражнения, выполняемые из висов | **+** | **+** |
| Упражнения на расслабление; потряхивание, покачивание рук и ног, полное расслабление в положение лежа | **+** | **+** |
| Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической скамейке вдвоем | **+** | **+** |
| Упражнения на гимнастической стенке; упражнения на гимнастической стенке вдвоем | **+** | **+** |
| Упражнения в сопротивлении (преимущественно на силу и гибкость): сопротивление движению головой, сопротивление движению руками ,сопротивление движению ногами (отведение, приведение, сгибание, разгибание), сопротивление движениям туловища (наклоном, поворотом), перетягивание и переталкивание | **+** | **+** |
| Упражнения с предметами: палками, набивными мячами, гантелями, булавами, штангой и др. отягощениями | **+** | **+** |
| Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах | **+** | **+** |
| Приседания до угла 90 градусов в коленном суставе | **+** | **+** |
| Смена положения ног в неглубоком выпаде. Руки работают как при беге. Наклон туловища как при беге | **+** | **+** |
| Бег с высоким подниманием бедра в упоре. В процессе выполнения бега туловище и опорная нога должны составлять направляюсь линию | **+** | **+** |
| Стоя в положении бегового шага. Беговые движения руками с отягощениями в руках. Наклон туловища как при беге | **+** | **+** |
| Лежа на спине, прямые руки вверх, сгибание ног до груди, с одновременным подъемом туловища и движением рук вперед | **+** | **+** |
| Лежа на животе, руки вперед (или за главу), поднимание туловища и ног | **+** | **+** |
| Прыжки на невысокую опору и спрыгивания с нее | **+** | **+** |
| Ходьба с высоким подниманием бедра - 30-50м | **+** | **+** |
| Ходьба с высоким подниманием бедра и обратным «ходом» ноги - 30-50м | **+** | **+** |
| Скачки на одной ноге в наклоне (на месте или продвигаясь вперед), подтягивая колено к груди и отводя другую ногу назад (отведенная нога может опираться на опору) - 30-50м (или 15-20 повторов на месте) | **+** | **+** |
| Прыжки вперед толчком двумя ногами - 30-50м | **+** | **+** |
| Ходьба выпадами (возможно с весом на плечах) - 30-50м. Таз проносит ряд | **+** | **+** |
| Смена положения приседа на правой, левая в сторону на обратное с поворотом в сторону отведенной в сторону ноги - 30-50м. Таз проносить низко | **+** | **+** |
| Продвижение вперед по гладкой поверхности за счет сокращения мышц сгибателей стопы. Выполнять босиком или в носках. | **+** | **+** |
| Наклоны в разные стороны. Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад | **+** | **+** |
| Наклоны вперед, касаясь руками пола. Исх. п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми | **+** | **+** |
| Складка на полу. Исх. п.: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми | **+** | **+** |
| «Бабочка» Исх. п.: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам | **+** | **+** |
| Складка на полу ноги врозь. Исх. п.: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми | **+** | **+** |
| Приседания. Исх. п.: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх | **+** | **+** |
| Равновесие на двух ногах. Исх. п.: стоя ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носочки и постараться устоять как можно дольше, не сходя с места | **+** | **+** |
| Равновесие на одной ноге по 10 секунд. Исх. п.: руки держать на поясе, спину прямой, с места сходить нельзя, глазами смотреть в одну точку перед собой | **+** | **+** |
| Прыжки на одной ноге, руки на поясе. Прыжки нужно выполнять на носках по 15 раз на каждую ногу | **+** | **+** |
| Упражнения для пресса Исх. п.: сидя на полу, зафиксировать ноги под диваном, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить опускание на спину, держа все время голову на груди, а затем подняться в исходное положение без помощи рук | **+** | **+** |
| Лежа поднимание ног. Исх. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и медленное опускание вниз. Ноги обязательно должны быть натянутыми и напряженными | **+** | **+** |
| «Лодочка на спине». Исх. п.: лежа на спине, руки вытянуты наверх. Одновременно оторвать от пола на 30 градусов голову с руками и ноги | **+** | **+** |
| Поднимание спины наверх. Исх. п.: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднимание спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз | **+** | **+** |
| «Лодочка на животе». Исх. п.: лежа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Обязательно руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе | **+** | **+** |
| Планка. Исх. п.: упор, лежа на полу, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Зафиксировать это положение на 20-30 секунд и следить за тем, чтобы положение тела не изменялось | **+** | **+** |
| Отжимания от пола. Исх. п.: упор, лежа на полу, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе | **+** | **+** |
| Складки ноги вместе и врозь при помощи родителей. Обязательно следите, чтобы ноги были прямыми и не переусердствуйте с давлением | **+** | **+** |
| Прямой шпагат. Постепенно разводить прямые ноги в сторону до максимально терпимого уровня, после чего зафиксировать положение на 30 секунд | **+** | **+** |
| «Колечко». Исх. п.: лежа на животе, упереться на прямые руки, которые стоят близко к животу, и потянуться головой наверх. Затем согнуть ноги и потянуться носочками к затылку, стараясь его коснуться | **+** | **+** |
| «Корзиночка». Исх. п.: лежа на животе, руками потянуться назад к ногам и поймать их с наружной стороны за голеностоп. Затем прогнуться в спине, поднять плечи и голову наверх, а ноги постараться немного выпрямить в потолок. Зафиксировать такое положение на несколько секунд, затем опуститься на пол и после отдыха снова повторить упражнение | **+** | **+** |
| Шпагат на правую, а затем на левую ногу |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| Упражнения на координационную сложность и вестибулярную устойчивость | **+** | **+** |
| Упражнения на сохранение равновесия и балансирования | **+** | **+** |
| Упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища | **+** | **+** |
| Подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища | **+** | **+** |
| Удержание статических положений | **+** | **+** |
| Упражнения на гибкость позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты (индивидуально, в парах и группах) | **+** | **+** |
| Упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности | **+** | **+** |
| Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен | **+** | **+** |
| Из седа на полу наклоны вперед, грудью коснуться колен | **+** | **+** |
| У хореографического станка, подняв одну ногу на уровне пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола) | **+** | **+** |
| Мост из положения лежа на спине | **+** | **+** |
| Полу шпагат на левую и правую ногу | **+** | **+** |
| Стоя у хореографического станка, махи одной и другой ноги вперед, в стороны, назад | **+** | **+** |
| Напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук | **+** | **+** |
| Поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед и в стороны | **+** | **+** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | **+** | **+** |
| Приседания: ноги врозь и вместе | **+** | **+** |
| Подтягивания в висе лежа | **+** | **+** |
| Вис на перекладине | **+** | **+** |
| Лазание на гимнастической стенке на скорость | **+** | **+** |
| Из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро) | **+** | **+** |
| Лежа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно | **+** | **+** |
| Челночный бег 3 раза по 10 м., прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 20 - 30 м. с высокого старта | **+** | **+** |
| Обще-развивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову, для ног – поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног; для туловища – наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо | **+** | **+** |
| Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различным положением рук | **+** | **+** |
| Различные прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др. | **+** | **+** |
| Броски и ловля мяча, игра в мини-футбол по упрощенным правилам | **+** | **+** |
| Упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок), качи руки на пояс, качи с движением рук, сесть и встать после 3 - 4 качей, то же на колени | **+** | **+** |
| Прыжок с гимнастического коня или козла на точность приземления | **+** | **+** |
| Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг) | **+** | **+** |
| Отжимания в стойке на руках на гимнастической скамейке, стоялках | **+** | **+** |
| Лазанье по канату без помощи ног. То же в висе углом | **+** | **+** |
| Упражнения с резиновым бинтом: бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах | **+** | **+** |
| Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей | **+** | **+** |
| Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись | **+** | **+** |
| Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх | **+** | **+** |
| Лежа лицом вверх на возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали- то же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении | **+** | **+** |
| Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более) | **+** | **+** |
| Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг) | **+** | **+** |
| Из виса углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой | **+** | **+** |
| Лежа на возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали | **+** | **+** |
| Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки» | **+** | **+** |
| На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево | **+** | **+** |
| Подскоки вверх толчком с двух; То же с отягощением до 2-4 кг | **+** | **+** |
| Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед; То же со сменой ног | **+** | **+** |
| Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх; То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад | **+** | **+** |
| Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет») | **+** | **+** |
| В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь) | **+** | **+** |
| Прыжки со скакалкой | **+** | **+** |
| Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра | **+** | **+** |
| Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м); То же с наскоком на мостик и отталкиванием; длина разбега индивидуальная | **+** | **+** |
| Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта) | **+** | **+** |
| Бег в гору с высоким подниманием бедра | **+** | **+** |
| Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате | **+** | **+** |
| Бег 20 м или на месте с максимальной частотой шагов | **+** | **+** |
| Прыжки максимально быстро вверх на почти прямых ногах | **+** | **+** |
| Прыжки с продвижением в различных направлениях | **+** | **+** |
| Быстрая группировка и разгруппировка в седе и лежа на спине; быстрые сгибания и разгибания в тазобедренных суставах из положения, лежа на спине | **+** | **+** |
| Прыжки со скакалкой | **+** | **+** |
| «Заячьи» прыжки из упора присев | **+** | **+** |
| Быстрые наклоны туловища и выпрямления с поднятыми вверх руками | **+** | **+** |
| Прыжки в глубину с отскоком | **+** | **+** |
| Хлопки руками в упоре лежа | **+** | **+** |
| Выполнение упражнений «малой» акробатики на время | **+** | **+** |