СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом № 05/22
от "30" 12 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ г.о. Самара «СШОР№ 11»
«30» 12 2022г.
_____ Е.А. Чуйкова

Годовой учебно-тренировочный план
видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «сумо» на 2023 год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года группа (1 год обучения)		свыше года (2-3 год обучения)		до трех лет (1-2 год обучения)		свыше трех лет (5 год обучения)					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		8		12		18		24		32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		от 10				от 8				от 4		от 1	
1.	Общая физическая подготовка	**172**	*55%*	**200**	*48%*	**269**	*43%*	**253**	*27%*	**375**	*30%*	**500**	*30%*
2.	Специальная физическая подготовка	**62**	*20%*	**80**	*19%*	**125**	*20%*	**234**	*25%*	**312**	*25%*	**349**	*21%*
3.	Техническая подготовка	**53**	*17%*	**91**	*22%*	**150**	*24%*	**300**	*32%*	**349**	*28%*	**500**	*30%*
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**19**	*6%*	**25**	*6%*	**38**	*6%*	**56**	*6%*	**50**	*4%*	**66**	*4%*
5.	Инструкторская и судейская практика	**0**	*0%*	**4**	*1%*	**12**	*2%*	**28**	*3%*	**50**	*4%*	**66**	*4%*
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	**6**	*2%*	**8**	*2%*	**12**	*2%*	**28**	*3%*	**50**	*4%*	**83**	*5%*
7.	Участие в спортивных соревнованиях	**0**	*0%*	**8**	*2%*	**18**	*3%*	**37**	*4%*	**62**	*5%*	**100**	*6%*
Общее количество часов в год		**312**		**416**		**624**		**936**		**1248**		**1664**	
Соревновательная деятельность													
1	Контрольные	**1**		**2**		**2**		**2**		**2**		**2**	
2	Отборочные					**2**		**2**		**3**		**3**	
3	Основные			**1**		**2**		**3**		**3**		**4**	

Начальник отдела спортивной подготовки Г.М. Трухина

Начальник отдела методического обеспечения Е.В. Лепешкова