

СОГЛАСОВАНО:
 Педагогическим советом № 05/23
 от "27" 12 2023г.

Директор
 МБУ ДО «СШОР №11»
 г.о. Самара «СШОР №11»
 2023г.
 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 «самбо» на 2024 год**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)										
		до года группа "демонстрационное самбо" (1 год обучения)	свыше года группа "демонстрационное самбо" (2-3 год обучения)	до года группа "весовая категория" (1 год обучения)	свыше года группа "весовая категория" (2-3 год обучения)	До трех лет (1-3 год обучения)	Свыше трех лет (4-5 год обучения)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства								
		Недельная нагрузка в часах															
		6	8	6	8	12	16	20	32								
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2	2	2	2	3	3	4	4								
		Наполняемость групп (человек)															
		от 12															
		от 6					от 2					от 1					
1.	Общая физическая подготовка	119	38%	158	38%	119	38%	154	37%	156	25%	166	20%	146	14%	200	12%
2.	Специальная физическая подготовка	47	15%	63	15%	47	15%	63	15%	156	25%	200	24%	270	26%	466	28%
3.	Техническая подготовка	103	33%	137	33%	103	32%	133	32%	188	30%	250	30%	240	23%	333	20%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	11%	46	11%	34	11%	46	11%	88	14%	134	16%	260	25%	449	27%
5.	Инструкторская и судейская практика	3	1%	4	1%	3	1%	4	1%	6	1%	16	2%	20	2%	33	2%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	8	2%	6	2%	8	2%	12	2%	33	4%	52	5%	83	5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0%	0	0%	0	0%	8	2%	18	3%	33	4%	52	5%	100	6%
	Общее количество часов в год	312	416	312	416	312	416	624	832	1040	1664						
		Соревновательная деятельность для групп "весовая категория"															
1	Контрольные	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Отборочные																
3	Основные																

Начальник отдела спортивной подготовки

Г.М. Трухина

Начальник отдела методического обеспечения

Е.В. Лелешкова