

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом № 05/23
от "28" 12 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ ДО г.о. Самара «СПОР № 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 «сумо» на 2024 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		свыше года		до трех лет		свыше трех лет					
		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