

ПРИНЯТ
на Педагогическом совете
ГБУ ДО ПК "СПОР по дзюдо и самбо"
протокол № 1 от 17.05. 2023г.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта самбо на 2023 год

УТВЕРЖАЮЩИЙ
Директор ГБУ ДО ПК "СПОР по дзюдо и самбо"
И.Н. Тимофеев
2023г.



№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап формирования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Свыше трех лет		
6		До года	Свыше года	Негелевая нагрузка в часах	22	32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2		2	3	3	4	4	
1.	Общая физическая подготовка	24	24	12	12	4	2
2.	Специальная физическая подготовка	92	126	146	199	239	287
3.	Спортивные соревнования	48	67	113	196	217	398
4.	Техническая подготовка		9	22	35	57	77
5.	Тактическая подготовка	100	120	186	186	200	329
6.	Теоретическая подготовка	24	28	46	58	144	157
7.	Психологическая подготовка	25	28	36	47	56	124
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	14	14	27	47	129	142
9.	Инструкторская практика	2	5	9	17	20	28
10.	Судейская практика	2	3	9	11	20	36
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	6	9	11	19	26
12.	Медицинские, медико-восстановительные мероприятия	3	4	8	10	18	27
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1144	1664