

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом директора ГКУДО СШ по самбо
 А.П. Коловым
 № от 09.01.2024г

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки
 этапа начальной подготовки по самбо на 2024 год**

Рассмотрено на заседании тренерско-педагогического совета, протокол №1 от 09 января 2024 г

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки			
		До года		Свыше года	
		часы	%	часы	%
1	Теоретическая подготовка	12	4%	16	4%
2	Общая физическая подготовка	115	37%	146	36%
3	Специальная физическая подготовка	44	14%	62	15%
4	Техническая подготовка	110	35%	143	35%
4	Тактическая подготовка	12	4%	16	4%
5	Психологическая подготовка	12	4%	16	4%
6	Инструкторская и судейская практика	0		4	1%
7	Медицинские обследования	0		4	1%
8	Контрольно-переводные испытания	6	2%	6	2%
9	Участие в спортивных соревнованиях	0		2	
10	Контрольные соревнования	1		1	
11	Восстановительные мероприятия				
Общее количество часов в год		312	100%	416	100%
Количество часов в неделю		6		8	