


 УТВЕРЖДЕНО
 Приказом директора ВСК ДО СШ по самбо
 А.П. Уколовым,
 от 09.01.2024г. №1

Учебно-тренировочный план спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства 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									
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенст. спортивного мастерства	
		До трех лет				Свыше трех лет					
		1год		2год		3год		4год		1год	
		часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
1	Теоретическая подготовка	18	4%	22	4%	26	4%	36	5%	75	8%
2	Общая физическая подготовка	118	25%	114	22%	138	22%	146	20%	131	14%
3	Специальная физическая подготовка	118	25%	130	25%	156	25%	182	25%	187	20%
4	Техническая подготовка	144	31%	180	35%	218	35%	218	30%	234	25%
4	Тактическая подготовка	28	6%	22	4%	26	4%	44	6%	94	10%
5	Психологическая подготовка	18	4%	22	4%	26	4%	44	6%	94	10%
6	Инструкторская и судейская практика	5	1%	10	2%	12	2%	15	2%	18	2%
7	Медицинские обследования	5	1%	5	1%	6	1%	15	2%	18	2%
8	Контрольно-переводные испытания	5	1%	5	1%	6	1%	8	1%	9	1%
9	Участие в спортивных соревнованиях	5	1%	6	1%	6	1%	14	2%	48	5%
10	Контрольные соревнования	2	0,5%	2	0,5%	2	0,5%	3	0,5%	0	0%
11	Восстановительные мероприятия	2	0,5%	2	0,5%	2	0,5%	3	0,5%	28	3%
Общее количество часов в год		468	100%	520	100%	624	100%	728	100%	936	100%
Количество часов в неделю		9		10		12		14		18	