

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГКУДО СШ по самбо

А.Г.Уколовым

от 29.12.2024г. № 52

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки
этапа начальной подготовки по самбо на 2025 год**

Рассмотрено на заседании педагогического совета, протокол №4 от 52 декабря 2024 г

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