

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
МБУ ДО СПОР ПО САМБО И ДЗЮДЖО Г. КРАСНОКАМСКА
ОТДЕЛЕНИЕ «САМБО»
(на 52 недели учебно-тренировочных занятий)**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СПОР
по Самбо и Дзюдо Г. Краснокамска
В.Т. Перчик
20.04 г.

Виды подготовки и иные мероприятия	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
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4	4
	Минимальная наполняемость групп (человек)					
	12		6		2	
Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	4-5	5-6	5-6

Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
Тактическая, теоретическая (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
Теоретическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
Психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
Контрольные мероприятия (гестирование и контроль) (%)	1-2	1-2	2	3	3	3
Инструкторская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6
Восстановительные мероприятия (%)	-	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

Заместитель директора по УСР



С.Ю. Лапина