

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
МБУ ДО СШОР ПО САМБО И ДЗЮДЖО Г. КРАСНОКАМСКА
ОТДЕЛЕНИЕ «САМБО»
(на 52 недели учебно-тренировочных занятий)



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШОР
по самбо и дзюдо г. Краснокамска
В.Т. Перчик
« 23 » сентября 2025 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	До трех лет			Свыше трех лет	Без ограничения	Без ограничения		
	Недельная нагрузка в часах									
	4,5	6	8	8	10	12	16	18	22-32	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2	2	3	3	3	4	4	4		
	Минимальная наполняемость групп (человек)									
	12		6					2	1	
	Общая физическая подготовка (час)	89	112	145	104	130	156	184	134	115
Специальная физическая подготовка (час)	30	41	60	85	129	125	184	234	289	

Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	9	12	17	17	20	42	50	65
Техническая подготовка (час)	83	110	141	139	156	211	224	216	280
Тактическая подготовка (час)	9	22	16	25	23	31	50	81	105
Теоретическая подготовка (час)	6	6	10	10	21	25	42	70	100
Психологическая подготовка (час)	9	4	16	20	24	29	42	83	105
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (час)	2	2	4	4	4	6	16	16	9
Инструкторская практика (час)	2	2	6	4	6	6	8	8	12
Судейская практика (час)	2	2	2	3	4	6	8	10	8
Медицинские, медико-биологические мероприятия (час)	1	1	2	3	4	4	12	13	20
Восстановительные мероприятия (час)	1	1	2	2	2	5	20	21	36
Общее количество часов в год	234	312	416	416	520	624	832	936	1144

Заместитель директора по УСР



С.Ю. Лапина