

Принято на педагогическом совете
ГБУ ДО ЛО «СШОР Локомотив»
Протокол № 1 от «20» марта 2023г



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО ЛО «СШОР
« Локомотив»
С.А. Баранов

Годовой учебно-тренировочный план по самбо.

2023г.

Годовой учебно-тренировочный план по самбо

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать :

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства- четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	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		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	1г./ 8 2г. /10 3г. /12	4/16	18-22	22-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							

		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	6	6	2	1
1.	Общая физическая подготовка	84	93	100	100	100	133
2.	Специальная физическая подготовка	30	46	48-83	48	187	228
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	16-24	30	56	68
4.	Техническая подготовка	89	118	124-168	208	228	286
5.	Тактическая подготовка	23	37	39-98	98	205	270
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10-15	16	22	20
7.	Психологическая подготовка	2	2	10-15	32	52	33
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4-6	10	12	8
9.	Инструкторская практика	0	2	4-6	12	9	11
10.	Судейская практика	0	1	4	4-12	9	11
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2-4	10	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	20-30	48	50	68
	Общее количество часов в год	234	312	416-624	624	936-1144	1144-1664