

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

Календарный учебный график по самбо

2023г.

**План-график
расчета учебных часов для групп начальной подготовки по самбо
1 года обучения**

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	-	-	0,2	0,2	0,2	0,2	2
2.	Общая физическая подготовка	8	10	10	10	7	6	-	-	7	7	10	9	84
3.	Специальная физическая подготовка	2	4	2	2	2	2	-	-	8	2	4	2	30
4.	Техническая подготовка	9	11	11	11	6	6	-	-	8	8	10	9	89
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	3	2	2	-	-	2	2	3	3	23
6.	Психологическая подготовка	0,5		0,2		0,2				0,5	0,2	0,2	0,2	2
7.	Участие в спортивных соревнованиях													0
8.	Инструкторская практика													0
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						1						1	2
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												2	2
11.	Судейская практика													0
	Всего:	21,7	27,2	25,4	26,2	17,4	17,2			25,7	19,4	27,4	26,4	234

План-график
расчета учебных часов для групп начальной подготовки
2 года обучения

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,5	0,25	0,5	0,25	3
2.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	9	9	9	10	8	6	93
3.	Специальная физическая подготовка	4	6	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	46
4.	Техническая подготовка	8	8	8	14	11	10	6	7	12	12	11	11	118
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	37
6.	Психологическая подготовка	0,5		0,5						0,5		0,5		2
7.	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	1					1	1		6
8.	Инструкторская практика	0,5		0,5		0,5						0,5		2
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					1							1	2
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия					1							1	2
11.	Судейская практика												1	1
	Всего:	23,25	25	24,25	30,25	29,75	25,25	20	21,25	29	29,25	29,5	25,25	312

План-график
расчета учебных часов для группы начальной подготовки
3 года обучения

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,5	0,25	0,5	0,25	3
2.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	9	9	9	10	8	6	93
3.	Специальная физическая подготовка	4	6	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	46
4.	Техническая подготовка	8	8	8	14	11	10	6	7	12	12	11	11	118
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	37
6.	Психологическая подготовка	0,5		0,5						0,5		0,5		2
7.	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	1					1	1		6
8.	Инструкторская практика	0,5		0,5		0,5						0,5		2
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					1							1	2
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия					1							1	2
11.	Судейская практика												1	1
	Всего:	23,25	25	24,25	30,25	29,75	25,25	20	21,25	29	29,25	29,5	25,25	312

План-график
расчета учебных часов для учебно-тренировочной группы
1 года обучения

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	4	8	4	8	8	10	8	100
3.	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	6	6	6	6	8	8	8	8	83
4.	Техническая подготовка	12	9	11	12	9	9	5	12	14	11	10	10	124
5.	Тактическая подготовка	4	5	5	3	2	4	2	2	3	3	3	3	39
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
7.	Участие в спортивных соревнованиях		4		4							4	4	16
8.	Инструкторская практика	2		2										4
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					2							2	4
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия					1							1	2
11.	Судейская практика		2										2	4
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	20
	Всего:	38	41	39	40	34	26	21	25	37	34	39	42	416

План-график
расчета учебных часов для учебно-тренировочной группы
2 года обучения

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	1	2	2	-	2	-	-	-	2	2	2	2	15
2.	Общая физическая подготовка	12	10	8	4	4	4	6	4	6	6	14	22	100
3.	Специальная физическая подготовка	4	6	8	4	6	4	8	4	2	2	-	-	48
4.	Техническая подготовка	14	16	16	16	12	10	9	9	18	16	16	16	168
5.	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	6	6	10	10	10	8	98
6.	Психологическая подготовка	2	2	2	1	1	1	-	-	2	1	2	1	15
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4	4	-	4	-	-	-	-	4	4	24
8.	Инструкторская практика	2	-	-	1	2	-	-	-	-	1	-	-	6
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	4
11.	Судейская практик	2	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	2	6
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2	30
	Всего:	47	50	51	40	44	34	33	27	42	40	52	60	520

План-график
расчета учебных часов для учебно-тренировочной группы
3 -4 гг. обучения

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	-	2	2	-	-	2	-	2	2	16
2.	Общая физическая подготовка	4	4	6	4	6	6	14	22	12	10	8	4	100
3.	Специальная физическая подготовка	6	4	8	4	2	2	-	-	4	6	8	4	48
4.	Техническая подготовка	18	16	16	18	16	16	12	20	20	20	20	16	208
5.	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	6	6	10	10	10	8	98
6.	Психологическая подготовка	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	32
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	-	8	-	8	-	-	-	-	-	6	30
8.	Инструкторская практика	2	-	-	2	4	-	4	-	-	-	-		12
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	7	10
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	10
11.	Судейская практика	2	-	2	-	4	2	-	-	-	-	-	2	12
12.	Восстановительные мероприятия	4	6	6	6	6	6	2	-	2	2	2	6	48
	Всего:	50	50	52	52	58	52	42	52	52	50	52	62	624

**План-график
расчета учебных часов для групп
совершенствования спортивного мастерства**

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	3			2	2	2	2	22
2.	Общая физическая подготовка	8	6	4	4	4	4	16	16	13	13	6	6	100
3.	Специальная физическая подготовка	17	17	17	16	16	12	10	8	18	19	18	19	187
4.	Техническая подготовка	24	20	20	20	20	17	5	6	24	24	24	24	228
5.	Тактическая подготовка	19	16	19	19	14	17	12	10	19	19	22	19	205
6.	Психологическая подготовка	4	4	5	6	5	4	4	4	4	4	4	4	52
7.	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	4	8	8	4	-	4	4	4	4	4	56
8.	Инструкторская практика	3			2		2					2		9
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						6						6	12
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						3						3	6
11.	Судейская практика	2				3	2						2	9
12.	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5	50
	Всего:	88	78	76	82	78	79	47	48	89	90	87	94	936

**План-график
расчета учебных часов для групп
высшего спортивного мастерства**

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	20
2.	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	133
3.	Специальная физическая подготовка	18	20	19	19	19	19	18	18	20	20	19	19	228
4.	Техническая подготовка	23	24	26	24	24	24	23	23	24	23	24	24	286
5.	Тактическая подготовка	22	23	22	23	23	23	20	22	23	23	24	22	270
6.	Психологическая подготовка	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	33
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	7	6	5	5	3	4	6	7	6	7	68
8.	Инструкторская практика		1	2	1	2				1	2	1	1	11
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					4							4	8
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия					4							4	8
11.	Судейская практика		2	2		2				3		2		11
12.	Восстановительные мероприятия	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	68
	Всего:	89	98	100	95	105	92	83	86	100	97	97	102	1144