УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«Единоборства»
Конаковского района

_______________ А.А. Судариков

«29» марта _______ 2023 г.

Подготовка спортсменов по программе спортивной подготовке

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по **САМБО** на 52 недели учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Единоборства» Конаковского района

Разделы подготовки	**Этапы подготовки**				
	Этап начальной подготовки		**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		
			Смешанная группа	**Смешанная группа**	**Смешанная группа**
	ГНП 1 года	**ГНП 2 года**	**УТГ1 УТГ2 УТГ4**	**УТГ1 УТГ2**	**УТГ1 УТГ3**
Общая физическая подготовка	**119**	**150**	**144**	**144**	**144**
Специальная физическая подготовка	**40**	**54**	**144**	**144**	**144**
Участие в спортивных соревнованиях	**-**	**8**	**18**	**18**	**18**
Техническая подготовка (техника)	**119**	**158**	**218**	**218**	**218**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**31**	**42**	**82**	**82**	**82**
Тактическая подготовка (тактика)	23	32	69	69	69
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6
Психологическая подготовка	2	4	7	7	7
Инструкторская и судейская практика	**-**	**-**	**6**	**6**	**6**
Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование	**3**	**4**	**12**	**12**	**12**
Восстановительные мероприятия	1	1	4	4	4
Медицинское обследование	-	1	4	4	4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4
Количество часов в неделю	**6**	**8**	**12**	**12**	**12**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	**312**	**416**	**624**	**624**	**624**

План проверен
30.08.2023г.
О.В. Архипова