



**Учебно-тренировочный план
 по дополнительной-общеобразовательной программе спортивно подготовки
 Самбо**

Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2,3 год	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю							
		4,5	6	8	12	18	22 - 32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия							
Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		1,5	2	2	2	3	3
Минимальная наполняемость групп							
		12	12	8	6	2	1
Общее количество часов в год							
		234	312	416	624	936	1144-1664
Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2,3год	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	4-5	5-6	5-6
4	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО «СШ №10
 по спортивной борьбе и самбо»
 г. Челябинска
 А.А. Орехов
 Приказ от 30.09.2023 № 7/1

**Учебно-тренировочный план
 по дополнительной-образовательной программе спортивно подготовки
 Спортивная борьба**

Этапы и годы спортивной подготовки								
Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	2,3 год	4 год	До трех лет	Свыше трех лет			
	Количество часов в неделю							
	4,5	6	8	10	12	20	24 - 32	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия							
	1,5	2		2	2	3	3	
	Минимальная наполняемость групп							
	10	10		8	8	4	2	
	Общее количество часов в год							
	234	312	416	520	624	1040	1248-1664	
Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	1 год	2,3,4 год	До трех лет	Свыше трех лет				
1	Общая физическая подготовка (%)		58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2	Специальная физическая подготовка (%)		1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)		-	-	2 - 4	3 - 5	6 - 8	6 - 9
4	Техническая подготовка (%)		5 - 6	6 - 8	10-14	15-19	12-15	12-14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)		10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6	Инструкторская и судейская практика (%)		-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		1 - 3	4 - 6	4 - 6	6 - 8	6 - 8	6 - 8