

Годовой учебно-тренировочный план (самбо)

№ 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					
		6	6	8	10	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	3	4	4	6	8
		Наполняемость групп (человек)					
		12		6		2	1
1.	Общая физическая подготовка	204	204	240	90	236	200
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	46	280	221	263
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	12	16	17	21
4.	Техническая подготовка	40	40	70	80	204	250
5.	Тактическая подготовка	8	8	10	10	50	60
6.	Теоретическая подготовка	8	8	10	10	12	12
7.	Психологическая подготовка	8	8	10	12	16	26
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	8	10	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	20	20
10.	Судейская практика	-	-	-	-	20	32
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	4	8
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	6	8	24	36
Общее количество часов в год		312	312	416	520	832	936