

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САМБО И ДЗЮДО»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

ГБУ ДО «РСШ «Самбо и Дзюдо»

(Пр. от «09» 01 2024 г. № 01)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом ГБУ ДО

«РСШ «Самбо и Дзюдо»

от «09» 01 2024 г. № 06



**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ПЛАН - ГРАФИК
по Самбо**

Для групп начальной подготовки, тренировочных групп обучения и групп совершенствования спортивного мастерства

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		1	2	3	1	2	3	4		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8		10	12	14	16		22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2		3			3		4
		Наполняемость групп (человек)								
		20	20		12			12		1-2
1.	Общая физическая подготовка	119	158		104	122	156	166	173	
2.	Специальная физическая подготовка	47	63		104	126	156	174	297	
3.	Техническая подготовка	103	137		126	156	188	208	251	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	46		48	74	88	106	286	
5.	Инструкторская и судейская практика	3	4		6	10	6	12	23	
6.	Медицинские, медикобиологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8		12	14	12	32	57	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0		16	18	18	30	57	
8.	Общее количество часов в год, из расчета 52	312	416		416	520	624	728	1144	

Этап начальной подготовки НП -1 года обучения

Виды подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	119	10	10	8	10	8	12	16	9	9	8	10	9
Специальная физическая подготовка	47	5	4	5	3	4	4	4	5	3	3	3	4
Техническая подготовка	103	6	8	10	10	9	6	4	10	10	10	10	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	2	4	4	3	5	2		3	3	4	3	1
Инструкторская и судейская практика	3	1		1							1		
Медицинские, медикобиологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6					2			1	1			2
Участие в спортивных соревнованиях	0												
Общее количество часов в год, из расчета 52	312	24	26	28	26	28	24	24	28	26	26	26	26

Этап начальной подготовки НП-2,3 годов обучения

Виды подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	158	12	12	15	12	15	16	20	14	10	12	10	10
Специальная физическая подготовка	63	6	4	5	4	6	6	8	5	4	5	5	5
Техническая подготовка	137	10	11	14	11	13	8	4	15	11	18	13	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	3	4	5	3	5	2	0	5	5	4	4	3
Инструкторская и судейская практика	4	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Медицинские, медикобиологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	0	1	0	2	1	0	0	1	2	0	0	1
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общее количество часов в год, из расчета 52	416	32	32	40	32	40	32	32	40	32	40	32	32

Учебно-тренировочный этап УТГ- 1 года обучения

Виды подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	104	8	8	9	9	8	12	12	9	7	8	7	7
Специальная физическая подготовка	104	9	9	8	9	9	8	7	9	10	9	9	8
Техническая подготовка	126	10	11	10	10	12	7	8	12	10	12	12	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	3	4	4	4	6	2	2	5	6	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	6	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1
Медицинские, медикобиологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	2	1	0	1	0	2	1	2	0	1	1
Участие в спортивных соревнованиях	16	0	2	3	3	0	0	0	0	0	2	3	3
Общее количество часов в год, из расчета 52	416	32	36	36	36	36	30	31	36	35	36	36	36

Учебно-тренировочный этап УТГ - 2 года обучения

Виды подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	122	9	10	9	10	10	12	16	9	10	8	10	9
Специальная физическая подготовка	126	9	11	12	12	11	8	9	12	10	12	10	10
Техническая подготовка	156	13	14	13	14	14	11	9	14	13	14	15	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	74	5	7	7	5	8	5	2	8	7	7	6	7
Инструкторская и судейская практика	10		2	1	1	1	1			1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	1	2	1	0	2	0	2	1	2	0	1	2
Участие в спортивных соревнованиях	18	3	0	3	3	0	3	0	0	0	3	0	3
Общее количество часов в год, из расчета 52	520	40	46	46	45	46	40	38	44	43	45	43	44

Учебно- тренировочный этап УТГ- 3 года обучения

Виды подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	156	13	12	14	14	13	11	16	15	11	14	12	11
Специальная физическая подготовка	156	12	14	16	13	13	10	14	15	11	15	12	11
Техническая подготовка	188	12	12	17	12	21	17	14	21	16	18	15	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	88	6	8	8	5	12	6	2	8	8	9	8	8
Инструкторская и судейская практика	6	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1
Медицинские, медикобиологические и	12	1	2	1	0	1	0	2	1	2	0	1	1
Участие в спортивных соревнованиях	18	3	0	3	3	0	3	0	0	0	3	0	3
Общее количество часов в год, из расчета 52	624	48	48	60	48	60	48	48	60	48	60	48	48

Учебно- тренировочный этап УТГ- 4 года обучения

Виды подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	156	13	12	14	14	13	11	16	15	11	14	12	11
Специальная физическая подготовка	156	12	14	16	13	13	10	14	15	11	15	12	11
Техническая подготовка	188	12	12	17	12	21	17	14	21	16	18	15	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	88	6	8	8	5	12	6	2	8	8	9	8	8
Инструкторская и судейская практика	6	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1
Медицинские, медикобиологические и	12	1	2	1	0	1	0	2	1	2	0	1	1
Участие в спортивных соревнованиях	18	3	0	3	3	0	3	0	0	0	3	0	3
Общее количество часов в год, из расчета 52	624	48	48	60	48	60	48	48	60	48	60	48	48

Учебно- тренировочный этап УТГ - 4 а года обучения

Виды подготовки	часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
		Общая физическая подготовка	166	14	13	14	14	14	16	18	12	13	13
Специальная физическая подготовка	174	14	15	14	15	13	13	16	16	15	14	14	15
Техническая подготовка	208	16	18	19	18	19	15	13	19	18	17	18	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	106	10	10	8	9	10	7	5	9	9	10	9	10
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	2	1	1	0	0	1	1	1	2	1
Медицинские, медикобиологические и	32	3	3	2	4	3	0	1	4	2	4	2	4
Участие в спортивных соревнованиях	30	0	2	3	3	4	1	0	3	4	3	4	3
Общее количество часов в год, из расчета 52	728	58	62	62	64	64	52	53	64	62	62	62	63

Этап совершенствования спортивного мастерства ССМ

Виды подготовки	часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
Общая физическая подготовка	173	13	12	15	12	17	15	20	17	13	15	12	12
Специальная физическая подготовка	297	19	20	27	21	29	28	28	34	22	27	22	20
Техническая подготовка	251	22	20	26	20	24	20	20	23	20	25	17	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	286	22	19	30	24	29	20	14	25	22	31	26	24
Инструкторская и судейская практика	23	3	3	3	3	0	2	0	3	0	3	0	3
Медицинские, медикобиологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	57	4	4	4	3	6	3	6	6	6	4	6	5
Участие в спортивных соревнованиях	57	5	10	5	5	5	0	0	2	5	5	5	10
Общее количество часов в год, из расчета 52	1144	88	88	110	88	110	88	88	110	88	110	88	88