

Утверждаю
 Директор
 МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив»
 г. Челябинска
 Е.А. Брылкин

от « » 20 г. №



**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН по САМБО
 на 2026 учебно-тренировочный год**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортив ногомастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12-25	12-25	6-20	6-20	2-15	1-10
		1.	Физическая подготовка:	151	153	288	277
Общая физическая подготовка	95		110	242	154	200	231
Специальная физическая подготовка	56		44	46	123	263	290
2.	Техническая подготовка	45	110	70	156	250	210
3.	Тактическая подготовка	10	15	10	101	6	222
4.	Психологическая подготовка	8	7	10	35	12	44
5.	Теоретическая подготовка	14	12	10	28	26	26
6.	Аттестация	3	3	3	4	4	4
7.	Соревновательная деятельность	-	4	12	6	21	15

8.	Инструкторская практика	-	1	2	4	20	20
9.	Судейская практика	-	-	1	9	32	32
10.	Восстановительные мероприятия	1	3	6	7	36	36
11.	Медицинское обследование	2	3	4	7	8	10
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	-	-	-	-	-	-
13.	Интегральная подготовка	0	0	0	0	10-11	11-15
Общее количество часов в год		234	312	416	624	936	1144

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Заместитель директора



К.В. Жаворонкова