

Годовой учебный план МБУДО «Киреевская ДЮСШ» по самбо на 46 недель на 2022-2023 учебный год

№п/п	Содержание материала	Этапы подготовки	СОГ	Группы НП (начальной подготовки)			Группы УТ (учебно-тренировочные)						
				1	2		1	2	3	4	5		
		Год обучения	1-2				1	2	3	4	5		
		Мин. наполняемость	15	15			15	12	12	10	8		
		Возраст (лет)	8-17	10-11	11-12		12-13	13-14	14-15	15-16	16-17		
1	Теоретическая подготовка	Часы	8	8	10		10	10	16	16	18		
2	Общая физическая подготовка		94	94	136		132	132	168	135	260		
3	Специальная физическая подготовка		40	40	78		100	100	126	215	160		
4	Техническая подготовка		130	130	160		230	230	284	320	333		
5	Тактическая подготовка		-	-	14		20	20	30	40	40		
6	Медицинское обследование		4	4	4		4	4	4	6	6		
7	Восстановительные мероприятия		-	-	-		20	20	30	30	35		
8	Судейская подготовка и практика		-	-	-		10	10	14	16	16		
9	Контрольные испытания		4	4	6		10	10	14	20	22		
10	Участие в спортивно-массовых мероприятиях		-	-	-		16	16	20	30	30		
11	Всего часов в год (мин.)		276	276	414		552	552	690	828	920		
12	Всего часов в месяц (мин.)		24	24	36		42	42	60	72	80		
13	Всего часов в неделю (мин.)		6	6	9		12	12	15	18	20		