УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУДО «Киреевская ДЮСШ»
_____ Г.С. Пищулин

Годовой учебный план МКУДО «Киреевская ДЮСШ» по самбо на 46 недель на 2020-2021 учебный год

№п/п	Содержание материала	Этапы подготовки	СОГ	Группы НП (начальной подготовки)		Группы УТ (учебно-тренировочные)				
		Год обучения	1-2	1	2	1	2	3	4	5
		Мин. наполняемость	15	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