

**Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по ДОП СП «САМБО» на 2023-2024 учебный год.**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап ССМ
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет	Не ограничивается
		НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	ССМ
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	10	12	12	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)							
		Согласно локального акта «Режим и формы занятий обучающихся МАУДО «ДЮСШ»							
1.	Общая физическая подготовка	82	100	122	102	120	120	134	94
2.	Специальная физическая подготовка	34	48	52	102	120	120	134	164
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	12	16	18	18	26	50
4.	Техническая подготовка	82	100	122	138	174	174	178	206
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	24	36	42	68	82	82	110	224
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	4	6	8	16	18	18	30	36
7.	Инструкторская и судейская практика	4	6	8	10	12	12	14	18
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	6	8	16	18	18	30	50
Вариативная часть, формируемая Организацией									
9.	Самоподготовка	-	-	42	52	62	62	72	94
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>