**Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по ДОП СП «САМБО» на 2024-2025 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 2года | НП 3года | УТ 1года | УТ2 года | УТ 3года | УТ4 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 |
| **Общее количество часов в год** | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 624 | 728 | 936 |