

### Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «самбо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
		4,5	6	8	12	Недельная нагрузка				18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	Наполняемость группы (человек)				4	4
		12		6		2		1			
1.	Общая физическая подготовка	48-64	50-64	58-82	94-102	224-258	308-400				
2.	Специальная физическая подготовка	48-64	50-64	58-82	94-102	75-86	45-57				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-3	6-12	18-30	44-56	62-94	94-144				
4.	Техническая подготовка										
5.	Тактическая подготовка	90-114	146-174	252-352	397-436	384-454	444-598				
6.	Теоретическая подготовка										
7.	Психологическая подготовка	1-3	3-6	7-8	8-10	15-16	16-24				
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	4-6	16-20	24-30	24-30	30-40				
9.	Инструкторская практика	2-3	2-4	4-8	10-12	20-25	25-32				
10.	Судейская практика	1-2	2-4	3-6	6-10	11-14	14-18				
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	2-4	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12				
12.	Восстановительные мероприятия	6-8	6-24	32-40	42-50	82-100	100-124				
	Общее количество часов в год	234	312	416	624	936	1144				