

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса  
(Этап начальной подготовки первого года по самбо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	6	5	0	6	6	6	6	6	88	38
<b>из них самостоятельной работы</b>	6	0	1,5	0	0	0	19,5	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	3	3	3	4	3	0	3	4	3	3	3	35	15
<b>из них самостоятельной работы</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка (Тех.П)	3,5	6	9,5	9,5	7,5	9,5	0	8,5	6,5	8,5	6,5	8,5	84	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	2	2	2	2	2	2	0	2	3	2	2	2	23	10
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	1
<b>Количество тренировок в неделю</b>	3													
<b>Общее количество тренировок в год</b>	156													
<b>Количество часов в неделю</b>	4,5													
<b>Количество часов в месяц (академических)</b>	13,5	18	19,5	19,5	19,5	19,5	0	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	207	88
<b>Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам</b>	6	0	1,5	0	0	0	19,5	0	0	0	0	0	27	12
<b>Всего количество часов в месяц (академических)</b>	19,5	18	21	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	234	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер \_\_\_\_\_

Заместитель директора \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса  
(Этап начальной подготовки первого года по самбо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	6	5	0	6	6	6	6	6	88	38
<b>из них самостоятельной работы</b>	6	0	1,5	0	0	0	19,5	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	3	3	3	4	3	0	3	4	3	3	3	35	15
<b>из них самостоятельной работы</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка (Тех.П)	3,5	6	9,5	9,5	7,5	9,5	0	8,5	6,5	8,5	6,5	8,5	84	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	2	2	2	2	2	2	0	2	3	2	2	2	23	10
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	1
<b>Количество тренировок в неделю</b>	3													
<b>Общее количество тренировок в год</b>	156													
<b>Количество часов в неделю</b>	4,5													
<b>Количество часов в месяц (академических)</b>	13,5	18	19,5	19,5	19,5	19,5	0	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	207	88
<b>Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам</b>	6	0	1,5	0	0	0	19,5	0	0	0	0	0	27	12
<b>Всего количество часов в месяц (академических)</b>	19,5	18	21	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	234	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер \_\_\_\_\_

Заместитель директора \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса  
(Этап начальной подготовки второго года по самбо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	3	4	9	9	5	9	0	7	9	7	9	9	118	38
<b>из них самостоятельной работы</b>	8	0	0	0	2	0	28	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	0	4	4	5	4	4	45	14
<b>из них самостоятельной работы</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	1
Техническая подготовка (Тех.П)	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	9	10	109	35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	3	3	3	3	2	3	0	3	3	3	2	3	31	10
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	1
<b>Количество тренировок в неделю</b>	3													
<b>Общее количество тренировок в год</b>	156													
<b>Количество часов в неделю</b>	6													
<b>Количество часов в месяц (академических)</b>	20	24	26	26	24	26	0	24	26	28	24	26	274	88
<b>Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам</b>	8	0	0	0	2	0	28	0	0	0	0	0	38	12
<b>Всего количество часов в месяц (академических)</b>	28	24	26	26	26	26	28	24	26	28	24	26	312	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер \_\_\_\_\_

Заместитель директора \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса  
(Этап начальной подготовки второго года по самбо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	3	4	9	9	5	9	0	7	9	7	9	9	118	38
<b>из них самостоятельной работы</b>	8	0	0	0	2	0	28	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	0	4	4	5	4	4	45	14
<b>из них самостоятельной работы</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	1
Техническая подготовка (Тех.П)	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	9	10	109	35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	3	3	3	3	2	3	0	3	3	3	2	3	31	10
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	1
<b>Количество тренировок в неделю</b>	3													
<b>Общее количество тренировок в год</b>	156													
<b>Количество часов в неделю</b>	6													
<b>Количество часов в месяц (академических)</b>	20	24	26	26	24	26	0	24	26	28	24	26	274	88
<b>Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам</b>	8	0	0	0	2	0	28	0	0	0	0	0	38	12
<b>Всего количество часов в месяц (академических)</b>	28	24	26	26	26	26	28	24	26	28	24	26	312	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер \_\_\_\_\_

Заместитель директора \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса  
(Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года по самбо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	2	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	172	15
<b>из них самостоятельной работы</b>	26	0	2	0	8	0	100	0	0	0	4	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	22	21	22	21	22	22	0	22	22	22	22	22	240	21
<b>из них самостоятельной работы</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	7	6	0	6	6	6	8	6	69	6
Техническая подготовка (Тех.П)	10	24	27	32	24	27	0	29	31	35	16	31	286	25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	26	26	26	26	26	26	0	26	26	26	26	26	286	25
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	3	2	23	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	0	6	6	6	8	6	68	6
<b>Количество тренировок в неделю</b>	12													
<b>Общее количество тренировок в год</b>	624													
<b>Количество часов в неделю</b>	22													
<b>Количество часов в месяц (академических)</b>	74	88	92	96	90	92	0	94	96	100	86	96	1004	88
<b>Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам</b>	26	0	2	0	8	0	100	0	0	0	4	0	140	12
<b>Всего количество часов в месяц (академических)</b>	100	88	94	96	98	92	100	94	96	100	90	96	1144	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер \_\_\_\_\_

Заместитель директора \_\_\_\_\_