


  
 УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО СШОР №13  
 «Волгарь»  
 Дементьев Д.В.

**Годовой учебно-тренировочный план МБУДО СШОР №13 «Волгарь» отделения по виду спорта «самбо»**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год (час)	Свыше года (час)	До двух лет (час)	Свыше двух лет (час)	Весь период (час)	Весь период (час)
Общая физическая подготовка	148	158	148	174	195	200
Специальная физическая подготовка	10	20	122	200	236	300
Техническая, тактическая подготовка	92	120	278	434	513	604
Теоретическая, психологическая подготовка	8	10	30	46	42	22
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	4	46	82	106	122
<b>Всего часов</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1092</b>	<b>1248</b>