

Утверждаю
 Директор МБУДО КСДЮСШОР
 № 13 «Волгарь»

А.А. Крысанов
 2018г.

Годовой тренировочный план МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь»
 отделения по виду спорта
 «самбо»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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	109	159	132	192	146	166
Специальная физическая подготовка	46	61	142	208	358	412
Технико-тактическая подготовка	136	200	273	413	724	832
Психологическая подготовка	9	19	28	37	75	94
Теоретическая подготовка	12	19	30	44	73	77
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	10	19	42	80	83
Всего часов	312	468	624	936	1456	1664