

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа единоборств Города Томска"



УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по самбо  
на 2023-2024 учебный год  
с 01.09.2023г.

№ п/п	Наименование разделов подготовки	Этапы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки до года	Этап начальной подготовки свыше года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства
Количество часов в неделю: из них (пп. 1-6)		6	8	12	16	22
1.	ОФП (час)	116	146	137	175	137
2.	СФП (час)	44	62	150	208	309
3.	Участие в спортивных мероприятиях	0	4	25	33	57
4.	Техническая подготовка	112	150	206	233	286
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	46	87	142	286
5.	Инструкторская и судейская практика	3	4	6	8	12
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	4	13	33	57
Всего часов в год		312	416	624	832	1144