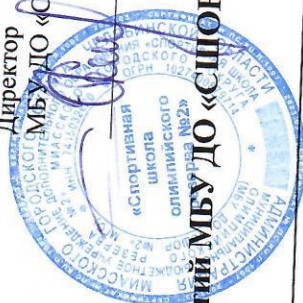


Утверждаю

Директор

МБУДО «СШОР №2» МГО

А.А.Селиверстов



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий МБУДО «СШОР № 2» МГО на 2022-2023 учебный год

отделение самбо

№ п/п	Содержание занятий	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Теоретические занятия	12	14	14	22	22	24	24
2.	Общая физическая подготовка	113	113	113	128	128	130	130
3	Специальная физическая подготовка	49	74	74	113	113	154	154
4.	Технико-тактическая подготовка	108	155	155	241	241	340	340
5.	Психологическая подготовка	10	10	10	24	24	30	30
6.	Соревнования	4	14	14	24	24	40	40
7.	Восстановительные мероприятия	-	16	16	40	40	74	74
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	14	14
9.	Медицинский контроль	4	10	10	12	12	12	12
10	Зачетные требования	12	10	10	14	14	14	14
	Часов в неделю / всего	6/312	8/416	8/416	12/624	12/624	16/832	16/832

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно — тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель — в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальному плану обучающихся на период их активного отдыха

Зам. директора по УВР

С.Н. Кудашкина