



В.В.Винник
2024 год

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса по самбо
Этап спортивной подготовки НП-1 недельная нагрузка 4,5 часа

Виды подготовки (указываются в соответствии с ФССТ)	Количество часов по месяцам / процентное соотношение объемов												Всего часов	Количество %
	январь час	февраль час	март час	апрель час	май час	июнь час	июль час	август час	сентябрь час	октябрь час	ноябрь час	декабрь час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	7	7	7	7	8	8	7	7	8	7	8	89	38
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	15
Участие в соревнованиях (УС)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка (ТехП)	8	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	8	80	34
Тактическая подготовка (ТакП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13	6
Теоретическая подготовка (ТерП)	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	5	2
Психологическая подготовка (ПпП)	0	1	1	0	1	0	0	1,5	0	0	0	0,5	5	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0,5	2,5	1
Инструкторская практика	0	0	0,5	0	0,5	0,5	0	0	1	0	0	0	2,5	1
Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0,5	0	1	0,5	0	0,5	0	0	0	2,5	1
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего количество часов в месяц	21	18	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	21,0	18,0	21,0	235,5	100

Заместитель директора

/С.А. Линченко/



УТВЕРЖАЮ
Директор МБУ ДО МОТК СПОР № 5
В.В.Винник
2024 год

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса по самбо
Этап спортивной подготовки НП-2,3, недельная нагрузка 6 часов

Виды подготовки (указываются в соответствии с ФССТП)	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Всего часов	Количество %
	январь час	февраль час	март час	апрель час	май час	июнь час	июль час	август час	сентябрь час	октябрь час	ноябрь час	декабрь час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	118	38
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47	15
Участие в соревнованиях (УС)	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3	1
Техническая подготовка (ТехП)	10	8	8	9	8	8	8	9	8	10	8	10	104	33
Тактическая подготовка (ТакП)	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	19	6
Теоретическая подготовка (ТерП)	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	7	2
Психологическая подготовка (ПП)	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	7	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	3	1
Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	3	1
Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	3	1
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего количество часов в месяц	28	24	26	26	26	26	26	26	26	28	24	28	314	100

Заместитель директора _____ /С.А. Линченко/



УТВЕРЖАЮ
Директор МБУ ДО МОТК СПОР № 5
В.В. Винник
2024 год

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса по самбо
Этап спортивной подготовки УТЭ-1,2,3 недельная нагрузка 8 часов

Виды подготовки (участники в соответствии с ФССП)	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Всего часов	Количество %
	январь час	февраль час	март час	апрель час	май час	июнь час	июль час	август час	сентябрь час	октябрь час	ноябрь час	декабрь час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	7	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	92	23
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	7	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	92	23
Участие в соревнованиях (УС)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	3
Техническая подготовка (ТехП)	9	10	11	11	11	12	11	12	11	12	11	10	131	33
Тактическая подготовка (ТакП)	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	26	7
Теоретическая подготовка (ТерП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	3
Психологическая подготовка (ПП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	5	1
Инструкционная практика	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	5	1
Судейская практика	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	4	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	5	1
Восстановительные мероприятия	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	4	1
Всего количество часов в месяц	26	30	34	34	32	36	34	36	34	36	34	34	400	100

Заместитель директора

/С.А. Линченко/



УТВЕРЖАЮ
Директор МБУ ДО МОТК СПОР №5
В.В. Винник
2024 год

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса по самбо
Этап спортивной подготовки УТЭ-4 недельная нагрузка 12 часов

Виды подготовки (указываемые в соответствии с ФССТП)	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Всего часов	Количество %
	январь час	февраль час	март час	апрель час	май час	июнь час	июль час	август час	сентябрь час	октябрь час	ноябрь час	декабрь час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	10	11	11	10	11	12	11	11	12	11	11	130	22
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	11	12	12	11	12	12	12	12	12	11	12	138	23
Участие в соревнованиях (УС)	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23	4
Техническая подготовка (ТехП)	12	13	15	15	13	15	16	15	15	16	14	15	174	29
Тактическая подготовка (ТакП)	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	56	9
Теоретическая подготовка (ТерП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	23	4
Психологическая подготовка (ПП)	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	20	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	5	1
Инструкторская практика	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	5	1
Судейская практика	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	5	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	5	1
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	2
Всего количество часов в месяц	40	46	50	52	46	50	54	52	52	54	48	52	596	100

Заместитель директора

/С.А. Линченко/



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО МОЛК СПОР № 5
В.В.Винник
2024 год

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса по самбо
Этап спортивной подготовки ССМ недельная нагрузка 18 часов

Виды подготовки (указываются в соответствии с ФССП)	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Всего часов	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)	8	9	10	10	9	10	11	10	10	11	9	10	117	13
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	17	19	19	17	19	20	19	19	20	18	19	221	25
Участие в соревнованиях (УС)	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	45	5
Техническая подготовка (ТехП)	15	17	19	19	17	19	20	19	19	20	18	19	221	25
Тактическая подготовка (ТакП)	11	12	13	14	12	13	14	14	14	14	13	14	158	18
Теоретическая подготовка (ТерП)	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	4
Психологическая подготовка (ПпП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	10	1
Судейская практика	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	10	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	2
Восстановительные мероприятия	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21	2
Всего количество часов в месяц	60	69	75	78	69	75	81	78	78	81	72	78	894	100

Заместитель директора _____ /С.А. Линченко/

(Handwritten signature)

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса по самбо
Этап спортивной подготовки ВСМ недельная нагрузка 22 часов**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО МОТК СПОР № 5
В.В.Винник
2024 год

Виды подготовки (указываются в соответствии с ФССТ)	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Всего часов	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка (ОФП)	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	119	11
Специальная физическая подготовка (СФП)	18	21	23	24	21	23	25	23	24	25	22	24	273	25
Участие в соревнованиях (УС)	4	5	6	6	5	5	6	6	6	6	5	6	66	6
Техническая подготовка (ТехП)	18	20	22	23	20	22	24	22	23	24	21	23	262	24
Тактическая подготовка (ТакП)	14	16	17	18	16	18	19	18	18	19	16	18	207	19
Теоретическая подготовка (ТерП)	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	43	4
Психологическая подготовка (ПП)	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	43	4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	1
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1
Судейская практика	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23	2
Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23	2
Всего количество часов в месяц	73	85	92	96	84	91	100	94	96	99	87	96	1093	100

Заместитель директора

/С.А. Линченко/

