

«Утверждаю»  
 Директор МАУ ДО "СШ "Красная Горка"

*О. Давыдова*

**УТГ-2 (2) (самбо) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 Этап и год спортивной подготовки – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год  
 Недельная нагрузка – 7.96 астр. час.  
 Вид спорта – самбо



Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)	
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август				
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)									14	3.4	10	2.5	11	2.7	11	2.7	12	2.9	13	3.2	13	3.2	12	2.9		96	23.2
Специальная физическая подготовка (СФП)									13	3.2	12	2.9	11	2.7	11	2.7	12	2.9	12	2.9	13	3.2	11	2.7		95	23
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпор)														2	0.5	2	0.5	2	0.5							6	1.5
Техническая подготовка (ТехП)									18	4.4	16	3.9	18	4.4	19	4.6	18	4.4	19	4.6	19	4.6	18	4.4		145	35.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)									7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7		56	13.6
Инструкторская и судейская практика (ИСП)									1	0.3	2	0.5	2	0.5	1	0.3										6	1.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВТК)									1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	2	0.5	2	0.5		10	2.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц									54	13.1	48	11.6	52	12.6	52	12.6	52	12.6	52	12.6	54	13.1	50	12.1		414	100

Основной тренер-преподаватель Максимов А. С. / *[подпись]* /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«Утверждаю»  
 Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка»



**УГГ-2 (самбо) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год  
 Недельная нагрузка – 7.96 астр. час.

Вид спорта – самбо

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)									14	3.4	10	2.5	11	2.7	11	2.7	12	2.9	13	3.2	13	3.2	12	2.9	96	23.2
Специальная физическая подготовка (СФП)									13	3.2	12	2.9	11	2.7	11	2.7	12	2.9	12	2.9	13	3.2	11	2.7	95	23
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпор)													2	0.5	2	0.5	2	0.5							6	1.5
Техническая подготовка (ТехП)									18	4.4	16	3.9	18	4.4	19	4.6	18	4.4	19	4.6	19	4.6	18	4.4	145	35.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)									7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	7	1.7	56	13.6
Инструкторская и судейская практика (ИСП)									1	0.3	2	0.5	2	0.5	1	0.3									6	1.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)									1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	2	0.5	2	0.5	10	2.5
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>									<b>54</b>	<b>13.1</b>	<b>48</b>	<b>11.6</b>	<b>52</b>	<b>12.6</b>	<b>52</b>	<b>12.6</b>	<b>52</b>	<b>12.6</b>	<b>52</b>	<b>12.6</b>	<b>54</b>	<b>13.1</b>	<b>50</b>	<b>12.1</b>	<b>414</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Максимов А. С. /  /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /