

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СДЮСШОР №33
А.М. Зенин
« 29 » декабря 2015 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОТДЕЛЕНИЯ
САМБО
на 2015-2016 учеб.год

Виды спорт. подготовки	НП		УТ		СС	ВСМ
	До года	Св. года	До 2х лет	Св. 2хлет		
ОФП	109	159	137	206	146	166
СФП	46	61	137	201	358	412
ТТП	130	192	269	403	713	832
ТП	12	19	25	37	58	66
Психологическая подготовка	9	19	25	37	73	83
КПН	3	4	6	6	6	5
Восстановительные мероприятия	3	4	6	9	15	17
Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика	-	10	19	37	87	83
Всего часов	312	468	624	936	1456	1664

Ст. тренер- преподаватель отделения самбо

С.Ю. Гончаров

Обсуждено и одобрено на заседании педагогического совета

« 29 » декабря 2015 года