

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ УМАТГИРЕЯ ТАВБУЛАТОВА»**

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол Педагогического совета

«_23_»_01_2026г. №_01_

Пр. № «43-ОД» 26.01. 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО «СШ им.

Уматгирея Тавбулатова

_____ Р.У. Тавбулатов

«_26_»_01_2026 г.

**ГОДОВОЙ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
(САМБО)**

**Для групп начальной подготовки,
учебно-тренировочных групп**

г. Грозный-2026г.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Самбо»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	1	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	1	1	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5-2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24	6-12			2-4
		1.	Общая физическая подготовка	96-118	118-88	88-
2.	Специальная физическая подготовка	30-46	46-88	88-	156-191	214-297
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-15	15-	18-33	42-57
4.	Техническая подготовка	72-105	105-143	143-	175-225	260-251
5.	Тактическая подготовка	10-12	12-32	32-	40-60	84-130
6.	Теоретическая подготовка	12-12	12-10	10-	10-12	8-8
7.	Психологическая подготовка	9-10	10-20	20-	22-60	60-148
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-3	3-	8-8	7-10
9.	Инструкторская и судейская практика	0-3	3-8	8-	12-17	14-23
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-3	3-3	3-	8-8	7-10
11.	Восстановительныемемероприятия	-	-6	6-	19-26	28-36
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144

Этап начальной подготовки **НП-1** года обучения- 4,5 часов в неделю

	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2.	Специальная физическая подготовка	30	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-												
4	Техническая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	Тактическая подготовка	10	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	9		1	1	1		1	1	1		1	1	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2					1						1	
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3			1						1		1	
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов		234	18	20	20	19	19	20	19	19	20	19	22	19

Этап начальной подготовки НП-1 года обучения- 6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	118	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8
2.	Специальная физическая подготовка	46	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	105	9	8	8	9	9	9	10	8	8	8	10	9
5.	Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	10	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			1		1						1	
9.	Инструкторская и судейская практика	3			1				1			1		
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3										3		
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов		312	24	24	27	26	27	25	28	25	25	29	28	24

Этап начальной подготовки НП-2-3-года обучения- 8 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	118	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8
2.	Специальная физическая подготовка	46	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	105	9	8	8	9	9	9	10	8	8	8	10	9
5.	Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	10	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			1		1						1	
9.	Инструкторская и судейская практика	3			1				1			1		
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3										3		
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов		312	24	24	27	26	27	25	28	25	25	29	28	24

Этап начальной подготовки НП-4 года обучения 8 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	88	7	8	7	8	7	7	8	7	7	7	8	7
2.	Специальная физическая подготовка	88	9	6	7	7	8	8	9	7	7	8	6	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	2	1	2		2				2	2	2	2
4.	Техническая подготовка	143	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5.	Тактическая подготовка	32	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3
6.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	20		3	2	3	2		1		2	3	2	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3					1						2	
9.	Инструкторская и судейская практика	8			2		2			2		2		
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3				1							2	
11.	Восстановительные мероприятия	6		1	1		1				1	1		1
Общее количество часов		416	34	34	36	34	39	29	34	32	34	41	35	34

Учебно-тренировочный этап УТГ-1-2-3 года обучения- 8 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	88	7	8	7	8	7	7	8	7	7	7	8	7
2.	Специальная физическая подготовка	88	9	6	7	7	8	8	9	7	7	8	6	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	2	1	2		2				2	2	2	2
4.	Техническая подготовка	143	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5.	Тактическая подготовка	32	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3
6.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	20		3	2	3	2		1		2	3	2	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3					1						2	
9.	Инструкторская и судейская практика	8			2		2			2		2		
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3				1							2	
11.	Восстановительные мероприятия	6		1	1		1				1	1		1
Общее количество часов		416	34	34	36	34	39	29	34	32	34	41	35	34

Учебно-тренировочный этап **УТГ-4** года обучения- 12 часов в неделю

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	156	14	12	14	14	13	11	15	14	13	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	156	14	14	13	14	13	12	14	13	13	12	12	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	18	3		3	2	2	3				1	2	2
4.	Техническая подготовка	175	14	15	15	14	15	15	14	14	15	14	15	15
5.	Тактическая подготовка	40	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3
6.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	22	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8					4						4	
9.	Инструкторская и судейская практика	12	2		2	2		2	2					2
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8				4						4		
11.	Восстановительные мероприятия	19	3		3	3	2	2				2	2	2
Общее количество часов		624	56	48	57	57	55	51	50	47	47	51	54	51

Учебно-тренировочный этап УТГ-5 года обучения- 16 часов в неделю

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	191	18	14	16	17	16	18	16	13	12	19	16	16
2.	Специальная физическая подготовка	191	16	16	19	12	13	16	18	16	17	16	14	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях	33	1	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Техническая подготовка	225	19	19	18	19	19	19	19	19	18	19	18	19
5.	Тактическая подготовка	61	5	6	3	5	5	5	6	5	6	3	6	6
6.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	60	4	3	5	5	6	3	7	6	5	4	5	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8					4						4	
9.	Инструкторская и судейская практика	17		2	2		2	2	2		2	1	2	2
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8			2			2		2		2		
11.	Восстановительные мероприятия	26	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
Общее количество часов		832	66	66	72	63	71	71	75	67	66	70	71	74