

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «самбо»
КШВСМ»

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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	22-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	6		2		1
		1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	82-109	106-140	104-182	125-187
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	35-46	46-62	104-182	156-234	191-287	229-366
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	9-12	116-22	25-37	50-75	52-83
4.	Техническая подготовка (всего часов)	82-109	109-145	128-226	187-281	208-312	260-416
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	28-37	31-41	54-95	100-150	208-312	280-450

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	4-6	6-8	4-7	6-9	8-12	10-16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	4-5	6-8	8-14	25-37	42-62	52-83
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

Примечание: теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Ожидаемый результат: результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»*), результаты участия в спортивных соревнованиях.