

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «сумо»
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	10-14	16-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		10	8		4	1		
1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	128-172	174-187	200-250	200-234	324-375	312-500	
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	47-62	56-75	83-125	187-234	241-312	228-332	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	0-8	8-31	18-46	33-75	52-100	
4.	Техническая подготовка (всего часов)	40-62	67-91	100-150	200-300	216-325	374-500	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	7-9	9-25	16-25	18-28	25-36	31-50	
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	3-8	4-18	6-37	16-50	21-66	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-6	3-12	8-25	12-37	33-75	52-83	
	Общее количество часов в год	расчет	224/312	312/406	419/624	641/916	888/1248	1070/1631
		норматив ФССП	234-312	312-416	416-624	624-936	832-1248	1040-1664

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 «сумо».

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.