


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО СШОР П О
 А.В. Якимов
 Приказ № 126 от «31» августа 2023 года.

Учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (52 недели)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		НП 1г	НП 2 г	НП 3 г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г
недельная нагрузка		6	8	8	12	12	12	16
максимальная продолжительность		2	2	2	3	3	3	3
наполняемость групп		12-24			6-12			
1.	Общая физическая подготовка	108	144	144	156	156	156	192
2.	Специальная физическая подготовка	46	60	60	156	156	156	192
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	24	24	24	36
4.	Техническая подготовка	108	144	144	180	180	180	216
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	48	48	84	84	84	144
	5.1. Тактическая подготовка	12	16	16	28	28	28	48
	5.2. Теоретическая подготовка	12	16	16	28	28	28	48
	5.3. Психологическая подготовка	12	16	16	28	28	28	48
6.	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	8	8	8	16
	6.1. Инструкторская практика	3	3	3	4	4	4	8
	6.2. Судейская практика	3	3	3	4	4	4	8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	16	16	16	36
	7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	12
	7.2. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	7	7	7	12
	7.3. Восстановительные мероприятия	3	3	3	7	7	7	12
Общее количество часов		312	416	416	624	624	624	832

Пояснительная записка по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Программа разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденного Приказом Минспорта России от 24.11.2022 года № 1073.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года.

Условия комплектования учебных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Тренировочный этап	2-4	12	6

Требования к объему образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832