

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта "Самбо"

Дополнительная образовательная программа разработана на основе
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24.11.2022 № 1073

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 10 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года (с 12 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

Сызрань
2023 г.

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		
			2	3	1	2	3		4	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	8	10	12	12	16	22	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		12-20	12-18	12-16	6-11	6-11	6-11	6-11	2-12	1-6
1.	Общая физическая подготовка	118	142	142	128	153	153	141	162	197
2.	Специальная физическая подготовка	44	62	62	114	137	137	156	275	363
3.	Спортивные соревнования	-	12	12	19	24	24	66	68	99
4.	Техническая подготовка	106	139	139	156	187	187	329	251	394
5.	Тактическая подготовка	12	15	15	29	31	31	35	100	160
6.	Теоретическая подготовка	10	15	15	25	31	31	12	99	150
7.	Психологическая подготовка	10	15	15	25	31	31	27	99	150
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	4	6	6	10	22	33
9.	Инструкторская практика	3	4	4	5	6	6	16	11	16
10.	Судейская практика	3	4	4	5	6	6	17	12	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	5	6	6	11	23	33
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	5	6	6	12	22	33
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	624	832	1144	1664