

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБУ «СШОР»

И.С.Потапов

августа 2022 года.

**Учебный план по программе спортивной подготовки по виду спорта  
«самбо»**

**(52 недели)**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Без ограничений	Без ограничений
Общая физическая подготовка	103	145	114	137	117	112
Специальная физическая подготовка	44	58	114	137	195	234
Техническая подготовка	109	137	172	188	179	234
Тактическая подготовка	32	42	68	112	211	262
Психологическая подготовка	12	17	26	25	39	47
Теоретическая подготовка	12	17	26	25	39	47
ИТОГО	312	416	520	624	780	936

**Пояснительная записка по программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо»**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря

2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденного приказом Минспорта России от 24 марта 2022 года № 222.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки.

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап ( этап спортивной специализации)- 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничен.

#### Условия комплектования учебных групп.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

### Требования к объему тренировочного процесса

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Без ограничений	Без ограничений
Кол-во часов в неделю	6	8	10	12	15	18
ИТОГО	312	416	520	624	780	936