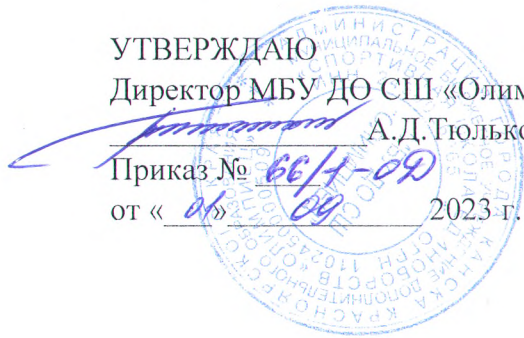


ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
МБУ ДО СШ «Олимпиец»  
Протокол № 01  
от «10» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ «Олимпиец»  
А.Д.Тюлькова  
Приказ № 66/4-09  
от «07» августа 2023 г.



**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**  
**муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования**  
**«Спортивная школа единоборств «Олимпиец» на 2023-2024 спортивный сезон**

г.Канск  
2023 г.

### **Пояснительная записка**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа единоборств «Олимпиец» осуществляет свою деятельность согласно лицензии на право ведения образовательной деятельности (бессрочно), Устава МБУ ДО СШ «Олимпиец».

Учебно- тренировочный план на 2023-2024 учебный год составлен в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. Учебно-тренировочный план направлен на достижение уставных целей МБУ ДО СШ «Олимпиец»:

- осуществление спортивной подготовки, а также обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд города Канска по видам спорта путем реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по олимпийским видам спорта: бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, тяжелая атлетика и неолимпийскому виду спорта - самбо;

- всестороннее удовлетворение образовательных и иных потребностей граждан в области физической культуры и спорта; организация соревновательной и физкультурно-спортивной деятельности, популяризация культивируемых видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

МБУ ДО СШ «Олимпиец» организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

-на этапе начальной подготовки – до 2 часов;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3 часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день при реализации программ спортивной подготовки суммарная продолжительность занятий составляет не более 8 астрономических часов.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

### **Особенности учебно-тренировочного плана**

Организация учебно-тренировочных занятий осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

1) по виду спорта «Бокс»:

- этап начальной подготовки – 2-3 года;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 2-5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается.

2) по виду спорта «Спортивная борьба: вольная борьба»:

- этап начальной подготовки – 4 года;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 3-4 года;



- этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается.
- 3) по виду спорта «Спортивная борьба: греко-римская борьба»:
  - этап начальной подготовки – 4 года;
  - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 3-4 года;
  - этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается.
- 4) по виду спорта «Дзюдо»:
  - этап начальной подготовки – 3-4 года;
  - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 3-5 лет;
  - этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается.
- 5) по виду спорта «Самбо»:
  - этап начальной подготовки – 2-3 года;
  - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 2-4 года;
  - этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается.
- 6) по виду спорта «Тяжелая атлетика»:
  - этап начальной подготовки – 3 года;
  - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 3-5 лет;
  - этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается.

#### *Этап начальной подготовки (НП)*

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный конкурсный отбор. Для оценки уровня освоения программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники соответствующего вида спорта и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на этапы углубленного уровня сложности.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о видах спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

#### *Учебно-тренировочный этап (УТЭ)*

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица прошедшие индивидуальный конкурсный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), имеющие спортивный разряд. Для оценки уровня освоения программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. На учебно-тренировочном этапе осуществляется учебно-тренировочная и воспитательная работа, направленная на совершенствование навыков и профессиональную ориентацию. Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, прошедших начальную подготовку не менее 1 года, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.



Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям по видам спорта;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей видам спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

*Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)*

Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, реализующие основные образовательные программы учебно-тренировочного этапа. Продолжительность этапов не ограничивается. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнение разрядных требований ЕВСК. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по избранному виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Учебно-тренировочный план для каждой ступени определяет:

- объём часов по видам спорта.
- содержание разделов подготовки.

С учетом данного учебно-тренировочного плана реализуются основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- медико-восстановительные мероприятия,
- медицинский контроль,
- участие в соревнованиях,
- инструкторская и судейская практика,
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря,
- тестирование и контроль,
- учебно-тренировочные сборы,
- научная, творческая, исследовательская работа,
- физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие и иные мероприятия, встречи, лекции, беседы, мастер-классы с известными спортсменами, тренерами-преподавателями, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»**

| №<br>п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|----------|---|---------------------------|------------|---|----------------|---|
|          |   | До года                   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
|          |   |                           |            |   |                |   |
| 1.       | Общая физическая подготовка (%)   | 38-45                     | 36-42      | 20-22   | 15-17          | 12-14   |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (%)   | 10-14                     | 15-18      | 16-21   | 17-22          | 17-22   |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                         | -          | 2-4   | 3-5            | 3-5   |
| 4.       | Техническая подготовка (%)  | 22-30                     | 32-35      | 35-41   | 33-40          | 31-39   |
| 5.       | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 5-12                      | 4-18       | 10-25   | 18-27          | 22-30   |
| 6.       | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                         | -          | 1-3   | 2-4            | 2-4   |
| 7.       | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                       | 1-3        | 2-4   | 2-4            | 4-6   |



**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Бокс»**

| №<br>п/п                            | Виды подготовки и<br>иные мероприятия             | Этапы и годы подготовки   |                             |  |                   |
|-------------------------------------|---|---|-----------------------------|--|-------------------|
|                                     |   | Этап начальной<br>подготовки  |                             | Учебно-тренировочный<br>этап(этап спортивной<br>специализации) |                   |
|                                     |   | До года   | Свыше года                  | До трех<br>лет   | Свыше трех<br>лет |
|                                     |   | Недельная нагрузка в часах  |                             |  |                   |
|                                     |   | 6   | 8                           | 10-14  | 16-18             |
|                                     |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |  |                   |
|                                     |   | 2   | 2                           | 3  | 3                 |
|                                     |   | Минимальная наполняемость групп (человек)                                   |                             |  |                   |
|                                     |   | 10  |                             | 8  |                   |
|                                     |   | 1.  | Общая физическая подготовка | 126  | 164               |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка                 | 40  | 73                          | 122-142  | 149-165           |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | -                           | 10-29  | 35-37             |
| 4.                                  | Техническая подготовка                            | 101   | 132                         | 171-233  | 288-315           |
| 5.                                  | Тактическая подготовка                            | 13  | 13                          | 41-91  | 91-104            |
| 6.                                  | Теоретическая подготовка                          | 13  | 13                          | 26-27  | 38-42             |
| 7.                                  | Психологическая подготовка                        | 13  | 13                          | 26-28  | 38-42             |
| 8.                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3   | 4                           | 4-10   | 11-12             |
| 9.                                  | Инструкторская практика                           | -   | -                           | 4-5  | 12-18             |
| 10.                                 | Судейская практика                                | -   | -                           | 4-5  | 11-18             |
| 11.                                 | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3   | 4                           | 4-9  | 11-12             |
| 12.                                 | Восстановительные мероприятия                     | -   | -                           | 4-9  | 11-12             |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>  | <b>416</b>                  | <b>520-728</b>   | <b>832-936</b>    |

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»**

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этап начальной подготовки |                                 | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-------|---|---------------------------|---------------------------------|---|----------------|---|
|       |   | До года                   | Свыше года                      | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
|       |   | 1.                        | Общая физическая подготовка (%) | 58-63   | 56-62          |   |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)   | 1-20                      | 16-20                           | 16-23   | 18-25          | 20-25   |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                         | -                               | 2-4   | 3-5            | 6-8   |
| 4.    | Техническая подготовка (%)  | 5-6                       | 6-8                             | 10-14   | 15-19          | 12-15   |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 10-14                     | 13-19                           | 17-26   | 17-26          | 25-30   |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                         | -                               | 2-3   | 2-3            | 3-4   |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                       | 4-6                             | 4-6   | 6-8            | 6-8   |



**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Спортивная борьба»**

| №п /п                               | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |            |            |            |   |            |            |            |
|-------------------------------------|---|---|------------|------------|------------|---|------------|------------|------------|
|                                     |   | Этап начальной подготовки   |            |            |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            |            |            |
|                                     |   | до года   | 2 год      | 3 год      | 4 год      | 1 год   | 2 год      | 3 год      | 4 год      |
|                                     |   | Недельная нагрузка в часах  |            |            |            |   |            |            |            |
|                                     |   | 6   | 8          | 8          | 8          | 10  | 12         | 14         | 16         |
|                                     |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |            |            |   |            |            |            |
|                                     |   | 2   | 2          | 2          | 2          | 3   | 3          | 3          | 3          |
|                                     |   | Минимальная наполняемость групп (человек)                                   |            |            |            |   |            |            |            |
|                                     |   | 10  | 10         | 10         | 10         | 8   | 8          | 8          | 8          |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка                       | 187   | 249        | 249        | 249        | 245   | 293        | 262        | 258        |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка                 | 53  | 67         | 67         | 67         | 94  | 112        | 131        | 170        |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | -          | -          | -          | 10  | 12         | 29         | 32         |
| 4.                                  | Техническая подготовка                            | 19  | 26         | 26         | 26         | 52  | 62         | 109        | 141        |
| 5.                                  | Тактическая подготовка                            | 34  | 42         | 42         | 42         | 58  | 70         | 76         | 87         |
| 6.                                  | Теоретическая подготовка                          | 6   | 10         | 10         | 10         | 12  | 18         | 24         | 28         |
| 7.                                  | Психологическая подготовка                        | 4   | 6          | 6          | 6          | 18  | 18         | 24         | 28         |
| 8.                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4   | 4          | 4          | 4          | 6   | 6          | 6          | 6          |
| 9.                                  | Инструкторская практика                           | -   | -          | -          | -          | 4   | 5          | 8          | 11         |
| 10.                                 | Судейская практика                                | -   | -          | -          | -          | 6   | 9          | 14         | 20         |
| 11.                                 | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2   | 2          | 2          | 2          | 2   | 4          | 12         | 16         |
| 12.                                 | Восстановительные мероприятия                     | 3   | 10         | 10         | 10         | 13  | 15         | 33         | 35         |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>  | <b>416</b> | <b>416</b> | <b>416</b> | <b>520</b>  | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>832</b> |



**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-------|---|---------------------------|------------|---|----------------|---|
|       |   | До года                   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
|       |   |                           |            |   |                |   |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)   | 54-60                     | 50-54      | 20-25   | 17-19          | 14-18   |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)   | 1-5                       | 5-10       | 16-20   | 18-22          | 20-22   |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях(%)   | -                         | -          | 6-8   | 8-9            | 8-10  |
| 4.    | Техническая подготовка (%)  | 30-38                     | 36-40      | 36-41   | 38-43          | 41-44   |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)                                     | 4-6                       | 4-6        | 8-9   | 8-9            | 7-8   |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                         | -          | 1-3   | 2-4            | 2-4   |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                       | 1-3        | 2-4   | 2-4            | 4-6   |

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки «Дзюдо»**

| №<br>п/п                                | Виды подготовки                                      | Этапы и годы<br>подготовки  |                             |   |                |
|---|--|---|-----------------------------|---|----------------|
|   |  | Этап начальной подготовки   |                             | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                |
|   |  | До года   | Свыше года                  | До трех лет   | Свыше трех лет |
|   |  | Недельная нагрузка в часах  |                             |   |                |
|   |  | 6   | 8                           | 10-14   | 16-18          |
|   |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |   |                |
|   |  | 2   | 2                           | 3   | 3              |
|   |  | Минимальная наполняемость групп (человек)                                   |                             |   |                |
|   |  | 10  |                             | 6   |                |
|   |  | 1.  | Общая физическая подготовка | 167   | 209            |
| 2.                                      | Специальная физическая подготовка                    | 15  | 29                          | 96-138  | 181-187        |
| 3.                                      | Участие в спортивных соревнованиях                   |   |                             | 41-44   | 67-82          |
| 4.                                      | Техническая подготовка                               | 109   | 150                         | 188-292   | 319-360        |
| 5.                                      | Тактическая подготовка                               | 6   | 9                           | 22-31   | 35-56          |
| 6.                                      | Теоретическая подготовка                             | 4   | 4                           | 10-14   | 12-10          |
| 7.                                      | Психологическая подготовка                           | 3   | 4                           | 10-16   | 17-9           |
| 8.                                      | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 4   | 4                           | 8-10  | 8-10           |
| 9.                                      | Инструкторская практика                              |   |                             | 5-7   | 15-18          |
| 10.                                     | Судейская практика                                   |   |                             | 5-7   | 15-18          |
| 11.                                     | Медицинские, медико-биологические мероприятия        | 2   | 4                           | 5-7   | 8-10           |
| 12.                                     | Восстановительные мероприятия                        | 2   | 3                           | 5-7   | 8-10           |
| <b>Общее количество часов<br/>в год</b> |  | <b>312</b>  | <b>416</b>                  | <b>520-728</b>  | <b>832-936</b> |



**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-------|---|---------------------------|------------|---|----------------|---|
|       |   | До года                   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
|       |   |                           |            |   |                |   |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)   | 53-60                     | 54-59      | 45-49   | 35-38          | 20-27   |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)   | 25-27                     | 24-28      | 30-35   | 37-40          | 52-54   |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                         | 1-2        | 4-5   | 8-10           | 9-12  |
| 4.    | Техническая подготовка (%)  | 10-16                     | 8-12       | 7-10  | 6-8            | 5-6   |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 2-3                       | 3-4        | 3-4   | 3-4            | 2-3   |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                         | -          | 1-3   | 2-4            | 2-4   |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2                       | 1-3        | 2-4   | 2-4            | 3-5   |

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки «Тяжелая атлетика»**

| №<br>п/п                                | Виды подготовки и<br>иные мероприятия                      | Этапы и годы подготовки   |                                |  |                   |  |
|---|--|---|--------------------------------|--|-------------------|--|
|   |  | Этап начальной<br>подготовки  |                                | Учебно-тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствова<br>ния<br>спортивного<br>мастерства |
|   |  | До года   | Свыше<br>года                  | До трех<br>лет   | Свыше трех<br>лет |  |
|   |  | Недельная нагрузка в часах  |                                |  |                   |  |
|   |  | 6   | 8                              | 10-12  | 15-18             | 18   |
|   |  | Максимальная продолжительность одного учебно-<br>тренировочного занятия в часах |                                |  |                   |  |
|   |  | 2   | 2                              | 3  | 3                 | 4  |
|   |  | Минимальная наполняемость групп (человек)                                       |                                |  |                   |  |
|   |  | 8   |                                | 6  |                   | 3  |
|   |  | 1.  | Общая физическая<br>подготовка | 90   | 101               | 110-143  |
| 2.                                      | Специальная<br>физическая подготовка                       | 75  | 75                             | 72-99  | 123-169           | 112  |
| 3.                                      | Участие в спортивных<br>соревнованиях                      | 0   | 28                             | 33-40  | 47-63             | 47   |
| 4.                                      | Техническая<br>подготовка                                  | 19  | 101                            | 83-90  | 103-118           | 93   |
| 5.                                      | Тактическая<br>подготовка                                  | 30  | 67                             | 72-78  | 98-108            | 84   |
| 6.                                      | Теоретическая<br>подготовка                                | 10  | 15                             | 26-30  | 40-45             | 20   |
| 7.                                      | Психологическая<br>подготовка                              | 7   | 10                             | 15-20  | 26-30             | 42   |
| 8.                                      | Контрольные<br>мероприятия<br>(тестирование и<br>контроль) | 10  | 10                             | 12-12  | 12-13             | 14   |
| 9.                                      | Инструкторская<br>практика                                 | 0   | 0                              | 0  | 20-20             | 17   |
| 10.                                     | Судейская практика   | 0   | 0                              | 0  | 11-15             | 20   |
| 11.                                     | Медицинские, медико-<br>биологические<br>мероприятия       | 9   | 10                             | 12-12  | 12-15             | 27   |
| 12.                                     | Восстановительные<br>мероприятия                           | 71  | 71                             | 85-100   | 135-145           | 156  |
| <b>Общее количество часов<br/>в год</b> |  | <b>312</b>  | <b>416</b>                     | <b>520-624</b>   | <b>780-936</b>    | <b>936</b>   |



**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-------|---|---------------------------|------------|---|----------------|---|
|       |   | До года                   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)   | 30-38                     | 30-38      | 20-25   | 20-25          | 10-15   |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)   | 13-15                     | 13-15      | 20-25   | 20-25          | 20-30   |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | –                         | 0-3        | 3-4   | 4-5            | 5-6   |
| 4.    | Техническая подготовка (%)  | 30-38                     | 30-38      | 28-35   | 25-30          | 22-25   |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 10-12                     | 10-12      | 13-15   | 16-18          | 25-30   |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)   | 1-2                       | 1-2        | 1-2   | 1-2            | 1-2   |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2                       | 1-2        | 2-3   | 4-5            | 5-6   |

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Самбо»**

| №п/п                                | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |                             |            |   |            |            |            |
|-------------------------------------|---|---|-----------------------------|------------|---|------------|------------|------------|
|                                     |   | Этап начальной подготовки   |                             |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            |            |            |
|                                     |   | до года   | 2 год                       | 3 год      | 1 год   | 2 год      | 3 год      | 4 год      |
|                                     |   | Недельная нагрузка в часах  |                             |            |   |            |            |            |
|                                     |   | 6   | 8                           | 8          | 10  | 12         | 14         | 16         |
|                                     |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |            |   |            |            |            |
|                                     |   | 2   | 2                           | 2          | 3   | 3          | 3          | 3          |
|                                     |   | Минимальная наполняемость групп (человек)                                   |                             |            |   |            |            |            |
|                                     |   | 12  | 12                          | 12         | 6   | 6          | 6          | 6          |
|                                     |   | 1.  | Общая физическая подготовка | 187        | 249   | 249        | 245        | 293        |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка                 | 53  | 67                          | 67         | 94  | 112        | 131        | 170        |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | -                           | -          | 10  | 12         | 29         | 32         |
| 4.                                  | Техническая подготовка                            | 19  | 26                          | 26         | 52  | 62         | 109        | 141        |
| 5.                                  | Тактическая подготовка                            | 34  | 42                          | 42         | 58  | 70         | 76         | 87         |
| 6.                                  | Теоретическая подготовка                          | 6   | 10                          | 10         | 12  | 18         | 24         | 28         |
| 7.                                  | Психологическая подготовка                        | 4   | 6                           | 6          | 18  | 18         | 24         | 28         |
| 8.                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4   | 4                           | 4          | 6   | 6          | 6          | 6          |
| 9.                                  | Инструкторская практика                           | -   | -                           | -          | 4   | 5          | 8          | 11         |
| 10.                                 | Судейская практика                                | -   | -                           | -          | 6   | 9          | 14         | 20         |
| 11.                                 | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2   | 2                           | 2          | 2   | 4          | 12         | 16         |
| 12.                                 | Восстановительные мероприятия                     | 3   | 10                          | 10         | 13  | 15         | 33         | 35         |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>  | <b>416</b>                  | <b>416</b> | <b>520</b>  | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>832</b> |