



Утверждаю
 Директор МБУДО КДСЮСШОР №13 "Волгарь"
 А.А. Крысанов
 "01" сентября 2018 года

**Годовой учебный план работы МБУДО КДСЮСШОР №13 "Волгарь"
 программа спортивной подготовки по самбо (52 недели)
 на 2018 - 2019 учебный год**

| № п/п | Разделы | Этапы подготовки | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|---|------------|----------------------|------------|------------|--------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| | | Группа начальной подготовки | | Тренировочные группы | | | | Группы спортивного совершенствования | Группа высшего спортивного мастерства |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах) | | | | | | | |
| | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| | | год обучения | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | весь период | весь период |
| | | количество часов в неделю | | | | | | | |
| | | 6 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 28 | 32 |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 24 | 24 | 24 | 36 | 36 | 40 | 40 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 97 | 151 | 116 | 116 | 170 | 170 | 143 | 149 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 52 | 61 | 132 | 132 | 194 | 194 | 330 | 346 |
| 4 | Технико - тактическая подготовка | 123 | 191 | 264 | 264 | 382 | 382 | 683 | 869 |
| 5 | Психологическая подготовка | 12 | 15 | 24 | 24 | 36 | 36 | 72 | 72 |
| 6 | Соревнования | | 8 | 17 | 17 | 28 | 28 | 60 | 60 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | | | 5 | 5 | 10 | 10 | 18 | 18 |
| 8 | Контрольно- переводные испытания | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 12 | 12 | 36 | 36 | 72 | 72 | 102 | 102 |
| 10 | Медицинское обследование | не реже 2 раз в год | | | | | 4 раза в год | | |
| Всего часов за 52 недели | | 312 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 1456 | 1664 |

Заместитель директора

Т.В. Жукова