



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ ПГО
А.В. Якимов
« _____ » августа 2018 года.

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

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		НП 1 г	НП 2 г	УТ 1 г	УТ 2 г	УТ 3 г	УТ 4 г	УТ 5 г
1.	Теоретическая подготовка	12	16	22	22	28	35	35
2.	Общая физическая подготовка	113	126	132	132	152	132	132
3.	Специальная физическая подготовка	49	84	110	110	137	174	174
4.	Техническо-тактическая подготовка	108	172	238	238	305	375	375
5.	Психологическая подготовка	10	14	24	24	26	40	40
6.	Соревновательная подготовка	4	16	24	24	28	54	54
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	14	14
7.	Контрольно- переводные испытания	12	12	18	18	18	20	20
8.	Медицинское обследование	4	10	16	16	12	12	12
9.	Восстановительные мероприятия	-	18	40	40	60	80	80
10.	Общее количество часов	312	468	624	624	780	936	936

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

Программа спортивной подготовки виду спорта самбо (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо (утвержден Приказом Министерства спорта России от 12.10.2015 г. № 932), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года, Приказа Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125, Приказа от 16 августа 2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Приказа от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ- 04-10/2554.

Основная функция Программы – спортивная подготовка.

Вспомогательные функции в реализации Программы – физическое образование и воспитание.

Ожидаемый результат - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

Срок реализации Программы – 9 лет, минимальный возраст занимающихся 10 лет.

Прием на обучение по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта, и в соответствии с Порядком приема, установленном Минспорта России.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания обучающихся в Учреждении. В комплексном зачете учитываются все результаты, в том числе и результаты освоения Программы в предметных областях.

Цель Программы – программа направлена на высшие достижения (достижение результата через программно-целевой характер деятельности) и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсмена).

Задачи Программы:

- 1) освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- 2) обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;
- 3) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 4) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- 5) комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена (интегральная подготовка).

Тренировочный процесс на всех этапах (периодах) спортивной подготовки организуется с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным на 52 недели: 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема учебного плана.

Программой предусмотрены следующие **формы организации тренировочного**

процесса: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Условия комплектования учебных групп

Этапы подготовки		Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст (лет)	Наполняемость групп (чел)
Этап начальной подготовки	1	2 года	10	12-30
	2			12-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	4 года	12	10-20
	2			10-20
	3			10-20
	4			10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	3 года	14	1-10
	2			

Этап начальной подготовки (НП): формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники самбо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья обучающихся; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий самбо.

Критерии этапа начальной подготовки:

стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники самбо.

Тренировочный этап (Т): повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по самбо; - формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья обучающихся.

Критерии тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся: динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями; уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных предпрофессиональной программой по самбо; результаты участия в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС): повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья обучающихся.

Критерии этапа совершенствования спортивного мастерства: уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся; качество выполнения обучающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой по самбо и индивидуальным планом подготовки; динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;