

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор КГБУ «СШОР имени Л.Д.Голева»
_____ Н.П.Никитина



31 января 2023 г.
М.П.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта "САМБО"**

г.Кудымкар
2023 г.

6. Годовой учебно-тренировочный план

(указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений N 2 и N 5 к ФССП)

№ 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				
Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)									
		12		6		2		1	
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15	10-15	
2.	Специальная физическая подготовка(%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30	20-30	
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	до 3	3-4	4-5	5-6	5-6	5-6	
4.	Техническая	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25	20-25	

[illegible]

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298028

Владелец Никитина Наталья Павловна

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025