

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																		Этап совершенствования	
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)												УТЭ-5	
		ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5		%	ч		
		%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч				
1.	Общая физическая подготовка	34	80	34	106	34	106	24	125	24	125	24	125	18	112			13	120		
2.	Специальная физическая подготовка	14	33	14	44	14	44	22	116	22	116	22	116	24	150			24	220		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	5	2	6	2	6	4	20	4	20	4	20	5	32			5	46		
4.	Техническая подготовка	33	78	34	106	34	106	31	160	31	160	31	160	29	180			22	208		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	28	12	37	12	37	14	75	14	75	14	75	18	110			29	276		
6.	Инструкторская и судейская практика	2	5	2	6	2	6	2	8	2	8	2	8	2	15			1	12		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5	2	7	2	7	3	16	3	16	3	16	4	25			6	54		
	Итого:	100	234	100	312	100	312	100	520	100	520	100	520	100	624			100	936		

Е.А. Хоруженко



Заместитель директора

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114519

Владелец Томилина Наталья Борисовна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026