

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Вид спорта - **Самбо**
Этап и год спортивной подготовки - **спортивно-оздоровительный этап, (СОГ, 2025/2026)**
Недельная нагрузка - **4 астрономических часа**

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяца / процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	3.9	7	3.9	7	3.9	7	3.9	7	3.9	6	3.3	6	3.3	8	4.4	7	3.9	7	3.9			5	2.8	74	40.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	2.2	4	2.2	4	2.2	4	2.2	4	2.2	4	2.2	4	2.2	4	2.2	4	2.2	4	2.2			3	1.7	43	23.4
Техническая подготовка (ТехП)	3	1.7	5	2.8	4	2.2	4	2.2	7	3.9	5	2.8	5	2.8	5	2.8	5	2.8	4	2.2			3	1.7	50	27.2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	1.1	2	1.1	2	1.1	1	0.6	2	1.1	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6	1	0.6			1	0.6	15	8.2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)					1	0.6											1	0.6							2	1.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	16	8.7	18	9.8	18	9.8	16	8.7	20	10.9	16	8.7	16	8.7	18	9.8	18	9.8	16	8.7			12	6.6	184	100

ГODOVOЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Вид спорта - **Самбо**
Этап и год спортивной подготовки - **этап начальной подготовки, 3-й год (ГНП-3(1), 2025/2026)**
Недельная нагрузка - **8 астрономических часов**

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяца / процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2.9	12	2.9	13	3.2	12	2.9	12	2.9	11	2.7	13	3.2	12	2.9	13	3.2	13	3.2	12	2.9	13	3.2	148	35.6
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.3	4	1	5	1.3	5	1.3	6	1.5	4	1	5	1.3	6	1.5	4	1	5	1.3	5	1.3	5	1.3	59	14.2
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			2	0.5	2	0.5	2	0.5			2	0.5					2	0.5							10	2.5
Техническая подготовка (ТехП)	12	2.9	11	2.7	10	2.5	14	3.4	14	3.4	12	2.9	11	2.7	12	2.9	10	2.5	12	2.9	10	2.5	14	3.4	142	34.2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.8	4	1	4	1	3	0.8	4	1	3	0.8	3	0.8	4	1	3	0.8	4	1	8	2	2	0.5	45	10.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.5											2	0.5			2	0.5							6	1.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)			3	0.8													2	0.5			1	0.3			6	1.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	36	8.7	34	8.2	36	8.7	36	8.7	32	7.7	34	8.2	34	8.2	36	8.7	34	8.2	36	8.7	34	8.2	416	100

ГODOVOЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Вид спорта - **Самбо**
Этап и год спортивной подготовки - **этап начальной подготовки, 3-й год (ГНП-3(2), 2025/2026)**
Недельная нагрузка - **8 астрономических часов**

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяца / процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2.9	12	2.9	13	3.2	12	2.9	12	2.9	11	2.7	13	3.2	12	2.9	13	3.2	13	3.2	12	2.9	13	3.2	148	35.6
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.3	4	1	5	1.3	5	1.3	6	1.5	4	1	5	1.3	6	1.5	4	1	5	1.3	5	1.3	5	1.3	59	14.2
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСор)			2	0.5	2	0.5	2	0.5			2	0.5			2	0.5									10	2.5
Техническая подготовка (ТехП)	12	2.9	11	2.7	10	2.5	14	3.4	14	3.4	12	2.9	11	2.7	12	2.9	10	2.5	12	2.9	10	2.5	14	3.4	142	34.2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.8	4	1	4	1	3	0.8	4	1	3	0.8	3	0.8	4	1	3	0.8	4	1	8	2	2	0.5	45	10.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.5											2	0.5			2	0.5							6	1.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)			3	0.8													2	0.5			1	0.3			6	1.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	36	8.7	34	8.2	36	8.7	36	8.7	32	7.7	34	8.2	36	8.7	34	8.2	34	8.2	36	8.7	34	8.2	416	100

ГODOVOЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Вид спорта - **Самбо**
Этап и год спортивной подготовки - **этап начальной подготовки, 3-й год (ГНП-3(З), 2025/2026)**
Недельная нагрузка - **8 астрономических часов**

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяца / процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2.9	12	2.9	13	3.2	12	2.9	12	2.9	11	2.7	13	3.2	12	2.9	13	3.2	13	3.2	12	2.9	13	3.2	148	35.6
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.3	4	1	5	1.3	5	1.3	6	1.5	4	1	5	1.3	6	1.5	4	1	5	1.3	5	1.3	5	1.3	59	14.2
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)				2	0.5	2	0.5	2	0.5			2	0.5				2	0.5							10	2.5
Техническая подготовка (ТехП)	12	2.9	11	2.7	10	2.5	14	3.4	14	3.4	12	2.9	11	2.7	12	2.9	10	2.5	12	2.9	10	2.5	14	3.4	142	34.2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.8	4	1	4	1	3	0.8	4	1	3	0.8	3	0.8	4	1	3	0.8	4	1	8	2	2	0.5	45	10.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.5												2	0.5			2	0.5						6	1.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)				3	0.8												2	0.5			1	0.3			6	1.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	34	8.2	36	8.7	34	8.2	36	8.7	36	8.7	32	7.7	34	8.2	34	8.2	36	8.7	34	8.2	36	8.7	34	8.2	416	100