

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта самбо

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38		20-25	20-25	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15		20-25	20-25	20-30	20-30
3.	Техническая подготовка (%)	30-38		28-35	25-30	22-25	20-25
4.	Тактическая подготовка, (%)	10-12		13-15	16-18	25-30	27-35
5.	Психологическая подготовка (%)	3-4		4-5	4-5	5-6	5-6
6.	Теоретическая подготовка (%)	4-5		4-5	4-5	4-5	4-5