

Утверждаю
директор МКУ ДО «СШ «Заря»
М.А. Корягин



**Учебный план
учебно-тренировочных занятий
вид спорта «Самбо»
1-3 год обучения**

Разделы подготовки	Месяцы									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общая физическая подготовка	7	10	9	8	10	5	10	8	7	74
Специальная физическая подготовка	4	3	4	3	5	4	2	3	2	30
Технико- тактическая подготовка	9	9	9	9	7	9	10	9	-	71
Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
Контрольно- переводные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	10	10
Участие в соревнованиях	-	-	-	2	-	2	-	-	-	4
ИТОГО	24	24	24	24	24	22	24	24	20	210

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201159

Владелец Корягин Михаил Александрович

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024