Календарный учебный график на 2023/2024 тренировочный год по виду спорта самбо.

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
ГНП-1													
1.Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	46	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
3Техническая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Инструкторская и судейская практика	6	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	8	1	-	-	-	1	-	1	1	1	1	1	1
3. Участие в	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

соревнованиях													
Всего в часах	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
					УТГ	-1			L	l	L	l	
1.Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3. Техническая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Инструкторская и судейская практика	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
4. Участие в соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего в часах	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
			1	1	УТГ	-4	I	I	I	1	<u>l</u>	1	<u> </u>

1.Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Специальная физическая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
3. Техническая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Инструкторская и судейская практика	16	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4. Участие в соревнованиях	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Всего в часах	832	69	70	70	70	69	69	70	69	69	69	69	69