



Примерный календарный график учебно-тренировочных занятий групп тренировочного этапа 3,4,5 годов обучения на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Наименование вида подготовки	Месяц/Недели																																																				Итого часов
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1	Общая физическая подготовка	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	136		
2	Специальная физическая подготовка	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	170	
3	Техническая подготовка	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	2	3	4	4	2	1	1	160
4	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе Теоритическая, Психологическая, Тактическая	1	2	2	2			1	2	2	2			1	1	2	2					1	2	3	3			1	1	2	2					2	2	2					2	2	2	1			2	2	2	54		
5	Соревновательная деятельность		2	1		2	1	1	1						2	1				2	1				2	3	3	1	1				1	1	1	2	1		1	2	2	2	1			1	2	1				42		
6	Инструкторская и судейская практики	1	1				1	1			1	2	2					1	2	2	1							2	2		1	1					1	1					1	2					1	1		28		
7	Восстановительные мероприятия			1	1		1	1							1	1	1							1	2	1							1	1	2	2				1	1	1					1	2	2	3		28		
8	Промежуточная (Итоговая) аттестация														2																									2	2												6	
	Всего	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	624	

Заместитель директора

И.С.Данилова