

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК по программе «Юный единоборец» 1 год обучения

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март			апрель				май							
		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
Недели																																								
<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>7</b>																																							
Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1																																						
Личная и общественная гигиена	1		1																																					
Закаливание организма	1		1																																					
Режим дня и его выполнение	1	1																																						
ОФП	1			1																																				
СФП	1				1																																			
Технико-тактическая подготовка	1				1																																			
<b>ПРАКТИКА</b>	<b>149</b>																																							
ОФП	62	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	38	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Технико-тактическая подготовка	43		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные соревнования	2																																							2
Контрольные испытания	4																2																							2
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>156</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			