

**План-график распределения учебных часов для спортивно оздоровительной группы № 13 по самбо на 2021 -2022 учебный год
на (4 часа в неделю - 46 недель)**

Тренер-преподаватель по самбо Исхакова Е.Н.

№ п/п	Предметные области	Месяц												Всего часов	
		сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль август	август		
1.	Теоретическая подготовка	3	2	2	4	2	2	4	2	2	Промежуточная аттестация	3	Каникулы 6 недель	2	28
2.	Общая физическая подготовка	10	9	9	11	5	9	15	9	3		12		5	97
3.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5		5	55
5.	Аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	4		-		-	4
	Итого часов:	18	16	16	20	12	16	24	16	14		20		12	184