Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта

БОКС

Для спортивно - оздоровительных групп № 15 тренера - преподавателя по боксу Мостайкина В.С.

Предметная область: **Теоретическая подготовка** - 12 ч/год (46 недель); **Общая физическая подготовка** - 117 ч/год (46 недель);

**Специальная физическая подготовка** -97 ч/год (46 недель); Промежуточная аттестация -4 ч/год (46 недель)

на 2021 - 2022 учебный год

ГРАФИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

| СОГ | СЕНТЯБРЬ | | | | | ОКТЯБРЬ | | | | НОЯБРЬ | | | | ДЕКАБРЬ | | | | | ЯНВАРЬ | | | | ФЕВРАЛЬ | | | | МАРТ | | | | | АПРЕЛЬ | | | | МАЙ | | | | ИЮНЬ | | | | | ИЮЛЬ | | | | АВГУСТ | | | | | ВСЕГО ЧАСОВ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 01.09 - 05.09 | 06 - 12.09 | 13 - 19.09 | 20 - 26.09 | 27.09 - 03.10 | 04.10 - 10.10 | 11 - 17.10 | 18 - 24.10 | 25.10 - 31.10 | 01.11 - 07.11 | 08 - 14.11 | 15 - 21.11 | 22.11 - 28.11 | 29.11 - 05.12 | 06 - 12.12 | 13 - 19.12 | 20 - 26.12 | 27.12 - 30.12 | 03.01 - 09.01 | 10 - 16.01 | 17 - 23.01 | 24.01 - 30.01 | 31.01 - 06.02 | 07 - 13.02 | 14 - 20.02 | 21.02 - 27.02 | 28.02 - 06.03 | 07 - 13.03 | 14 - 20.03 | 21 - 27.03 | 28.03 - 03.04 | 04.04 - 10.04 | 11 - 17.04 | 18 - 24.04 | 25.04 - 30.04 | 02.05 - 08.05 | 10 - 15.05 | 16 - 22.05 | 23 - 29.05 | 30.05-05.06 | 06.06-11.06 | 13 - 19.06 | 20 - 26.06 | 27.06 - 03.07 | 04.07 - 10.07 | 11 - 17.07 | 18 - 24.07 | 25.07 - 31.07 | 01.08 - 07.08 | 08 - 14.08 | 15 - 21.08 | 22 - 28.08 | 29 - 31.08 | |
| УЧЕБНЫЕ НЕДЕЛИ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | В | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | П 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | К | к | к | к | к | к | 44 | 45 | 46 | |
| ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН) | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 45 | 15 | 25 | 25 | 20 | 20 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | В | 15 | 15 | 15 | | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | | | П-45 | | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | 15 | 15 | 15 | ***12*** |
| ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН) | 85 | 125 | 125 | 125 | 125 | 100 | 100 | 90 | 160 | 135 | 135 | 135 | 135 | 130 | 125 | 125 | 125 | 125 | В | 120 | 120 | 120 | 105 | 100 | 100 | 100 | 120 | 120 | 120 | 130 | 95 | 150 | 100 | 100 | 100 | 90 | 90 | П-90 | 90 | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | | | | | | | 105 | 105 | 105 | ***117*** |
| СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН) | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 110 | 110 | 90 | 50 | 65 | 65 | 70 | 70 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | В | 90 | 90 | 90 | 120 | 155 | 200 | 110 | 95 | 95 | 95 | 85 | 125 | 150 | 115 | 115 | 115 | 135 | 45 | 90+ П-45 | 135 | 85 | 80 | 80 | 80 | 80 | | | | | | | 105 | 105 | 15 | ***97*** |
| ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (МИН) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В | | | | | | | | | | | | | | | | | | 180 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***4*** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 14BF71D25BC54F97CBE3D45CDDF90C67160BFB7D
Владелец: Бобков Сергей Михайлович
Действителен: с 24.01.2022 по 24.04.2023

Обозначения:

| | |
|---|---|
| В | Выходные дни |
| П | Промежуточная аттестация |
| К | Каникулы |