Календарный учебный график

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

Для спортивно - оздоровительной группы №4 тренера - преподавателя по кикбоксингу Дождев С.В.

Предметная область: **Теоретическая подготовка** - 15ч/год (46 недель); **Общая физическая подготовка** - 137 ч/год (46 недель); **Специальная физическая подготовка** - 120 ч/год (46 недель); Промежуточная **аттестация** - 4 ч/год

на 2021 - 2022 учебный год

ГРАФИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

СОГ	СЕНТЯБРЬ					ОКТЯБРЬ				НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ					ЯНВАРЬ					ФЕВРАЛЬ				МАРТ					АПРЕЛЬ				МАЙ				ИЮНЬ					ИЮЛЬ				АВГУСТ					ВСЕГО ЧАСОВ
	01 - 05.09	06 - 12.09	13 - 19.09	20- 26.09	27.09 - 03.10	04- 10.10	11 - 17.10	18 - 24.10	25.10 - 31.10	01 - 07.11	08 - 14.11	15 - 21.11	22- 28.11	29.11 - 05.12	06 - 12.12	13 - 19.12	20- 26.12	27 - 30.12	31.12 - 02.01	03 - 09.01	10 - 16.01	17 - 23.01	24 - 30.01	31.01 - 06.02	07 - 13.02	14 - 20.02	21 - 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	11/6/2006	13 - 19.06	20 - 26.06	27.06 - 03.07	04 - 10.07	11 - 17.07	18 - 24.07	25.07 - 31.07	01 - 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	В	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	К	к	к	к	к	к	44	45	46	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)	5	10	10	10	10	10	10	10	15	10	20	30	30	20	20	10	20	10	В	В	20	20	5	10	10	10	15	10	10	10	10	5	20	20	20	30		45	П-45		20	20	20	20	10						15	15	15	***15***
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)	120	150	150	150	150	130	130	130	150	135	135	135	135	140	140	140	140	70	В	В	105	105	105	200	200	155	120	135	90	135	135	135	180	180	135	135	180	135	П-90	180	171	126	126	126	126							100	170	45	***137***
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)	55	110	110	110	110	130	130	130	105	35	115	105	105	110	110	110	110	100	В	В	145	145	160	150	115	115	115	125	80	125	125	130	115	160	115	105	90	135	90+ П-45	135	124	124	124	124	89							200	115	75	***120***
Промежуточная АТТЕСТАЦИЯ (МИН)																			В	В																			180																		***4***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 14BF71D25BC54F97CBE3D45CDDF90C67160BFB7D
Владелец: Бобков Сергей Михайлович
Действителен: с 24.01.2023 до 24.04.2023

Обозначения:

В	Выходные дни
П	Промежуточная аттестация
К	Каникулы