

Календарный учебный график

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

Для спортивно - оздоровительной группы №5 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

СОГ	ГРАФИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА																																														ВСЕГО ЧАСОВ										
	СЕНТЯБРЬ		ОКтябрь		НОВЯБРЬ		ДЕКАБРЬ		ЯНВАРЬ		ФЕВРАЛЬ		МАРТ		АПРЕЛЬ		МАЙ		Июнь		Июль		АВГУСТ		15	137	4																														
УЧЕБНЫЕ НЕДЕЛИ	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	к	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	10	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	20	30	45	П-45		20	20	20	20	20								15	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	180	П-90	180	171	126	126	126	126	126						100	170	45	45	45	45	45	
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	120	120
Промежуточная АТТЕСТАЦИЯ (МИН)																			В	В																																		4			

Обозначения:

В	Выходные дни
П	Промежуточная аттестация
К	Каникулы