

**План-график распределения программного материала
для спортивно оздоровительной группы № 5 на 2021 -2022 учебный год
по виду спорта «Кикбоксинг»
Тренер-преподаватель по кикбоксингу Дождев С.В. 6 час/нед (46 недель)**

№ п/п	Месяц Предметные области	сент	окт.	нояб.	дек.	январь.	фев	март	апр.	май		июнь	июль август	август	всего часов		
											Промежуточная аттестация		Каникулы 6 недель				
1.	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	1	1	1	2	1				2		1	15
2.	Общая физическая подготовка	16	12	12	14	7	15	14	14	11				15		7	137
3.	Специальная физическая подготовка	11	11	8	12	10	11	13	11	10				13		10	120
4.	Аттестация (контрольно-переводные испытания, тестирование)	-	-	-	-	-	-	-	-	4				-		-	4
	Итого часов	28	24	22	28	18	27	28	27	26		30		18	276		