

**План-график распределения программного материала  
для спортивно оздоровительной группы № 6 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
1.	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	1	1	1	2	1	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	<b>Каникулы 6 недель</b>	1	<b>15</b>
2.	Общая физическая подготовка	16	12	12	14	7	15	14	14	11		15		7	<b>137</b>
3.	Специальная физическая подготовка	11	11	8	12	10	11	13	11	10		13		10	<b>120</b>
4.	Аттестация (контрольно-переводные испытания, тестирование)	-	-	-	-	-	-	-	-	4		-		-	<b>4</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>		<b>30</b>		<b>18</b>	<b>276</b>