Календарный учебный график

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

ТХЭКВОНДО

Для спортивно - оздоровительной группы № 21 тренера - преподавателя по тхэквондо Палатина Р.В.

Предметная область: **Теоретическая подготовка** - 15 ч/год (46 недель); **Общая физическая подготовка** - 137 ч/год (46 недель);

Специальная физическая подготовка -120ч/год (46 недель); Промежуточная аттестация -4 ч/год (46 недель)

на 2021 - 2022 учебный год

ГРАФИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

СОГ	СЕНТЯБРЬ					ОКТЯБРЬ				НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				
	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
УЧЕБНЫЕ НЕДЕЛИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)	5	10	10	10	10	20	20	20	30	15	10	10	10	10	10	10	10	5
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)	130	125	125	125	125	135	135	135	135	120	125	125	125	100	100	100	210	210
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)	45	135	135	135	135	115	115	115	105	45	135	135	135	160	160	160	50	55
Промежуточная АТТЕСТАЦИЯ (МИН)																		

СОГ	ЯНВАРЬ				ФЕВРАЛЬ				МАРТ					АПРЕЛЬ			
	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
УЧЕБНЫЕ НЕДЕЛИ	В	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)	В	15	15	15	15	10	10	10	10	10	10	10	5	25	25	20	20
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)	В	120	120	120	195	145	145	145	100	100	100	210	210	165	165	130	125
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)	В	135	135	135	150	205	115	115	160	160	160	50	55	170	170	120	125
Промежуточная АТТЕСТАЦИЯ (МИН)	В																

СОГ	МАЙ				ИЮНЬ					ИЮЛЬ				АВГУСТ					ВСЕГО ЧАСОВ
	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 - 31.07	01.08 - 07.08	08 - 14.08	15 - 21.08	22 - 28.08	29 - 31.08	
УЧЕБНЫЕ НЕДЕЛИ	35	36	П 37	38	39	40	41	42	43	К	к	к	к	к	к	44	45	46	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)	15	15	П-45	15	30	30	30	25	20							15	15	15	***15***
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)	135	135	90+П-90	135	130	130	130	135	105							155	155	50	***137***
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)	120	120	П-45	120	110	110	110	110	145							100	100	25	***120***
Промежуточная АТТЕСТАЦИЯ (МИН)			180																***4***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 14BF71D25BC54F97CBE3D45CDDF90C67160BFB7D

Владелец: Бобков Сергей Михайлович

Действителен: с 24.01.2022 до 24.04.2023

Обозначения:

В	Выходные дни
П	Промежуточная аттестация
К	Каникулы