

Календарный учебный график

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

ТХЭКВОНДО

Для спортивно - оздоровительной группы № 25 тренера - преподавателя по тхэквондо Ходова А.С.

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																								ВСЕГО ЧАСОВ																													
СОГ		СЕНТЯБРЬ		ОКТАБРЬ		НОЯБРЬ		ДЕКАБРЬ		ЯНВАРЬ		ФЕВРАЛЬ		МАРТ		АПРЕЛЬ		МАЙ		ИЮНЬ		ИЮЛЬ		АВГУСТ																															
				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	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	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	25.07 - 31.07	01.08 - 07.08	08 - 14.08	15 - 21.08	22 - 28.08
УЧЕБНЫЕ НЕДЕЛИ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	В	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	П-37	38	39	40	41	42	43	К	К	К	К	К	К	44	45	46	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)		5	10	10	10	10	20	20	20	30	10	10	10	15	10	10	10	10	5	В	15	15	15	10	10	10	15	15	20	20	20	25	25	25	15	15	П-45	15	20	20	20	15	15						15	15	15	15			
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)		135	135	135	135	135	135	135	135	135	15	135	135	135	140	140	140	140	160	В	120	120	120	125	135	135	135	135	165	130	165	130	130	130	165	165	165	135	105	105	90+П-90	105	135	135	135	135	135						120	120	120
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (МИН)		40	125	125	125	125	115	115	115	105	125	125	125	120	120	120	120	120	105	В	135	135	135	125	125	125	120	180	120	180	120	120	170	80	80	120	150	60	П-45	150	115	115	115	120	120						135	135	45	120	
Промежуточная АТТЕСТАЦИЯ (МИН)																			В																				180													4			

Обозначения:

В	Выходные дни
П	Промежуточная аттестация
К	Каникулы