

Приложение
к приказу директора
МБУ «ФОК «Олимпийский»
От 29.08.2019 № 249/1-ДО

Лист изменений

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ-ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»

Нижегородская область
г. Балахна

2019г

Внести изменения в дополнительную общеразвивающую программу по кикбоксингу:

1. В раздел 1 «Пояснительная записка» внести следующие изменения:

Программа рассчитана согласно учебному плану на 46 недель. При учебной нагрузке 5 часов в неделю на 230 часов/ в год, 6 часов в неделю на 276 часов/ в год. Продолжительность учебно-тренировочного занятия в течение учебного года 1-2 академических часа (один академический час равен 45 минутам).

2. В разделе 2 «Организационно-педагогические условия» часть 4 дополнить в следующем содержанием:

**Учебный план на (46 недель)
5 часов в неделю-230 час/год**

	Раздел подготовки	Количество часов	Аттестация (кол-во часов)	Итого (часов)
1.	Теоретическая подготовка	12	1	13
2.	Общая физическая подготовка	117	2	119
3.	Специальная физическая подготовка	97	1	98
Итого:		226	4	230

**Учебный план на (46 недель)
6 часов в неделю-276 час/год**

	Раздел подготовки	Количество часов	Аттестация (кол-во часов)	Итого (часов)
1.	Теоретическая подготовка	15	1	16
2.	Общая физическая подготовка	137	2	139
3.	Специальная физическая подготовка	120	1	121
Итого:		272	4	276

Календарный учебный график (на 46 недель – 230 час/год)

Месяцы	№ недели					Всего часов в неделю
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Аттестация	
Формы аттестации		тестирование	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов		
сентябрь	1	1	3	1	-	5
	2	-	3	2	-	5
	3	-	3	2	-	5
	4	-	3	2	-	5
	5	-	3	2	-	5
октябрь	6	-	2	3	-	5
	7	-	2	3	-	5
	8	1	2	2	-	5
	9	-	2	3	-	5
	10	1	2	2	-	5
ноябрь	11	1	2	2	-	5
	12	-	2	3	-	5
	13	1	2	2	-	5
	14	-	3	2	-	5
декабрь	15	-	2	3	-	5
	16	-	3	2	-	5
	17	1	2	2	-	5
	18	-	2	3	-	5
январь	19	-	3	2	-	5
	20	1	2	2	-	5
	21	-	2	3	-	5
	22	-	4	1	-	5
февраль	23	-	3	2	-	5
	24	1	2	2	-	5
	25	-	3	2	-	5
	26	-	2	3	-	5
март	27	1	2	2	-	5
	28	-	3	2	-	5
	29	-	3	2	-	5
	30	-	3	2	-	5
апрель	31	-	3	2	-	5
	32	-	3	2	-	5
	33	1	2	2	-	5
	34	1	2	2	-	5

май	35	-	2	3	-	5
	36	-	2	3	-	5
	37	1	1	1	2-П	5
	38	-	2	1	2-П	5
	39	-	3	2	-	5
июнь	40	-	2	3	-	5
	41	-	3	2	-	5
	42	-	3	2	-	5
	43	-	3	2	-	5
июль	44	-	3	2	-	5
август	45	-	3	2	-	5
	46	-	5	-	-	5
ИТОГО		12	117	97	4	230

П- промежуточная аттестация

Календарный учебный график (на 46 недель -276 час/год)

Месяцы	№ недели					Всего часов в неделю
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Аттестация	
Формы аттестации		тестирование	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов		
сентябрь	1	1	5	-	-	6
	2	-	4	2	-	6
	3	-	3	3	-	6
	4	-	3	3	-	6
	5	-	3	3	-	6
октябрь	6	-	2	4	-	6
	7	-	3	3	-	6
	8	1	3	2	-	6
	9	-	3	3	-	6
	10	1	3	2	-	6
ноябрь	11	1	2	3	-	6
	12	-	3	3	-	6
	13	-	3	3	-	6
	14	-	3	3	-	6
декабрь	15	-	3	3	-	6
	16	-	3	3	-	6
	17	1	2	3	-	6

	18	-	3	3	-	6
январь	19	-	3	3	-	6
	20	1	2	3	-	6
	21	-	3	3	-	6
	22	-	5	1	-	6
февраль	23	-	3	3	-	6
	24	1	3	2	-	6
	25	-	3	3	-	6
	26	-	3	3	-	6
март	27	1	3	2	-	6
	28	-	3	3	-	6
	29	-	3	3	-	6
	30	-	3	3	-	6
апрель	31	-	3	3	-	6
	32	-	3	3	-	6
	33	1	3	2	-	6
	34	1	3	2	-	6
май	35	-	3	3	-	6
	36	-	2	4	-	6
	37	1	1	2	2-П	6
	38	-	2	2	2-П	6
	39	-	3	3	-	6
июнь	40	-	2	4	-	6
	41	1	3	2	-	6
	42	1	3	2	-	6
	43	-	4	2	-	6
июль	44	1	3	2	-	6
август	45	-	3	3	-	6
	46	1	5	-	-	6
	ИТОГО	15	137	120	4	276

П- промежуточная аттестация

