

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год по ДООП «Введение в кикбоксинг» (Стартовый уровень)

Спортивно-оздоровительная группа 1-го и 2-го годов обучения

№	месяц	число	время проведения занятия	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	Сентябрь			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Вводное занятие. Ознакомление с программой на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ГО и ЧС. Правила поведения на занятиях.	Спортивные залы	Беседа, опрос Самостоятельная практическая работа
2.				Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Краткая история развития кикбоксинга. Общая физическая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа
3.				Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.		Беседа, опрос Самостоятельная практическая работа
4.				Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка.		Входная диагностика
5.				Практическое занятие	1	Игровая тренировка.		Самостоятельная практическая работа
6.				Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
7.				Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		Самостоятельная практическая работа
8.				Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		Самостоятельная практическая работа
9.		Октябрь			Практическое занятие	1		Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.
10.				Практическое	1	Специальная физическая подготовка.	Самостоятельная	

			занятие				практическая работа
11.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
12.			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях		Самостоятельная практическая работа
13.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
14.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
15.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа
16.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
17.	Ноябрь		Практическое занятие	1	Игровая тренировка		Самостоятельная практическая работа
18.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
19.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
20.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка		Самостоятельная практическая работа
21.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
22.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка.		
23.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка		Самостоятельная практическая работа
24.				Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	
25.	Декабрь		Практическое	1	Игровая тренировка		Самостоятельная

			занятие		Специальная физическая подготовка.		практическая работа
27.			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях		Самостоятельная практическая работа
28.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка		Самостоятельная практическая работа
30.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка.		Самостоятельная практическая работа
31.			Практическое занятие		Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
32.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
33.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1 1	Правила соревнований. Специальная физическая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа
34.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
35.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
36.	Январь		Практическое занятие Теоретическое занятие	1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
37.			Практическое занятие	1	Структура тренировочного занятия. Специальная физическая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа
38.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
39.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
40.			Теоретическое занятие	1	Профилактика спортивного травматизма.		Беседа Самостоятельная

			Практическое занятие		Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка.		практическая работа	
41.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка		Самостоятельная практическая работа	
42.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа	
43.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа	
44.	Февраль		Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа	
45.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка		Самостоятельная практическая работа	
46.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка.		Беседа, опрос Самостоятельная практическая работа	
47.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа	
48.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка.		Самостоятельная практическая работа	
49.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа	
50.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа	
51.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа	
52.		Март		Практическое занятие	1	Правила соревнований. Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
53.				Теоретическое	1	Тактическая подготовка.		Беседа, опрос

			занятие Практическое занятие		Работа на снарядах		Самостоятельная практическая работа
54.			Практическое занятие	1	Техническая подготовка.		Промежуточная диагностика (сдача нормативов)
55.			Практическое занятие	1	Структура тренировочного занятия. Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
56.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
57.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
58.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка.		Самостоятельная практическая работа
59.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях		Беседа Самостоятельная практическая работа
60.	Апрель		Практическое занятие	1	Игровая тренировка.		Самостоятельная практическая работа
61.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
62.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
63.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
			Теоретическое занятие	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		Беседа, опрос Самостоятельная

64.			Практическое занятие				практическая работа
65.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
66.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа
67.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
68.	Май		Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
69.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
70.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Структура тренировочного занятия. Общая физическая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа
71.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Итоговая диагностика
72.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		Итоговая диагностика
73.		Июнь		Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	
74.			Практическое занятие	1	Техническая подготовка.		

75.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка.		
76.			Практическое занятие	1	Техническая подготовка.		
77.			Практическое занятие	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП		Итоговая диагностика
78			Практическое занятие		Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП		Итоговая диагностика

