

Календарный учебный график на 2021-2022-2023 учебный год по ДООП «Основы кикбоксинга» (Базовый уровень)

Спортивно-оздоровительная группа 1 год 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 занятие	1	Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная 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 занятие	1	Игровая тренировка Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная 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 Практическое занятие	1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа	

41.	Февраль		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.			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 занятие Практическое занятие	1	Тактическая подготовка. Работа на снарядах		Беседа, опрос 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
64.		Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		Беседа, опрос Самостоятельная 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	1	Специальная физическая подготовка.	

			занятие		Техническая подготовка.		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

Спортивно-оздоровительная группа 2 год обучения

№	месяц	число	время проведения занятия	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	Сентябрь			Теоретическое 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
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. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
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		Самостоятельная практическая работа

9.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Техническая подготовка Техническая подготовка		Самостоятельная практическая работа
10.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
11.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
12.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
13.			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях		Самостоятельная практическая работа
14.	Октябрь		Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа
15.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка.		Самостоятельная практическая работа
16.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
17.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
18.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Игровая тренировка		Беседа Самостоятельная практическая работа
19.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
20.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
21.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка		Самостоятельная практическая работа

22.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа	
23.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа	
24.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа	
25.			Практическое занятие	1	Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа	
26.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа	
27.	Ноябрь		Практическое занятие	1	Игровая тренировка Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа	
28.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа	
29.			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях		Самостоятельная практическая работа	
30.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка		Самостоятельная практическая работа	
31.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Игровая тренировка. Специальная физическая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа	
32.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа	
33.			Практическое занятие	1	Правила соревнований. Специальная физическая подготовка.		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.				Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа

37.			Теоретическое занятие 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.	Декабрь		Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
40.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа
41.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка		Самостоятельная практическая работа
42.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка		Самостоятельная практическая работа
43.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
44.			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 Самостоятельная практическая работа
47.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
48.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка.		Самостоятельная практическая работа

49.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		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.	Январь		Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Правила соревнований. Специальная физическая подготовка.		Беседа, опрос Самостоятельная практическая работа
53.			Практическое занятие	1	Тактическая подготовка. Работа на снарядах		Самостоятельная практическая работа
54.			Практическое занятие	1	Сдача контрольных нормативов		промежуточная диагностика (сдача нормативов)
55.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Структура тренировочного занятия. Специальная физическая подготовка. Игровая тренировка		Беседа, опрос Самостоятельная практическая работа
56.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка.		Самостоятельная практическая работа
57.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
58.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
59.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
60.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка.		Самостоятельная практическая работа
61.			Практическое	1	Участие в соревнованиях		Самостоятельная

			занятие				практическая работа
62.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка.		Самостоятельная практическая работа
63.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
64.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа
65.	Февраль		Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
66.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа
67.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
68.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа
69.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа
70.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
71.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
72.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
73.			Теоретическое занятие Практическое	1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа

			занятие				
74.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
75.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
76.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Структура тренировочного занятия. Общая физическая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа
77.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
78.	Март		Практическое занятие	1	Структура тренировочного занятия. Общая физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
79.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Беседа Самостоятельная практическая работа
80.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
81.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
82.			Практическое занятие	1	Игровая тренировка		
83.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи.		Беседа Самостоятельная практическая работа
84.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
85.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Правила соревнований.		Самостоятельная практическая работа

86.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка. Правила соревнований.		Самостоятельная практическая работа
87.			Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Условные бои. Восстановительные мероприятия		Беседа Самостоятельная практическая работа
88.			Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
89.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа