УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «Ровесник»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. Н. Рощупкин

Приказ от «30» августа 2021г. № 74/2

Календарно-тематический план

д/о «Тхэквондо», тренер-преподаватель Кравченко А.А., 4 года обучения, 2021 – 2022 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Содержание |  | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| Фактические даты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Предполагаемые даты |  1-3  |  6-8-10 |  13-15-17 |  20-22-24 |  27-29 |  *1* |  *4-6-8* |  *11-13-15* |  *18-20-22* |  *25-27-29* |  1-3-5 |  8-10-12 |  15-17-19 |  22-24-26 |  29 |  *1-3* |  *6-8-10* |  *13-15-17* |  *20-22-24* |  27-29  |  10 -12-14 |  17-19-21 |  24-26-28 |  31 |  *2-4* |  *7-9-11* |  *14-16-18* |  *21-25* |  *28* |  2-4 |  9-11 |  14-16-18  |  21-23-25 |  28-30 |  *1* |  *4-6-8* |  *11-13-15* |  *18-20-22* |  *25-27-29* |  4-6 |  11-13 |  16-18-20 |  23-25 -27 |  |
| ФизическаяподготовкаВсего: |  200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП |  102 |  1  | 2 |  1 |  2 | 1 | 2 |  2 | 4 | 3  | 2 |  1 | 2 | 3  | 2 | 2 |  4 | 3 |  4  |  3 |  1 | 3 | 3 |  3 |  1 | 1  | 2 | 2 |  3 |  1 |  1  |  2 | 4 |  2 | 1 |  1 | 4 | 3 | 4 | 2  | 4 | 4 | 3 | 3 |
| СФП  | 98 |  3 | 4 |  5 |  3 | 3 |   |  3 | 2 | 2 |  3 |  3 |  2 | 2 |  4 |   |   |  2 |  2 |  3 |  2 | 2 | 3 |  3 |  1 |  3 | 4 | 4 |  2  | 1 |  3 | 2 | 2 |  2 |  3 |  1 |  2 |  2 | 2 | 4 |   |   |  2 | 2 |
| Соревнования  |  7 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1  |
| Контрольн.норм. | 2 |  |  |  |  1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Теор-кая подготовка |  7 |   |  |  |  |   |   |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  1 |  |  |  |  |  1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | 216 |  4 | 6 | 6 |  6 | 4 |  2 | 6 | 6 | 6 |  6 |  6 | 6 | 6 | 6 |  2 |  4 | 6 | 6 |  6 |  4 | 6 | 6 |  6 |  2 |  4 |  6 |  6 |  4 |  2  |  4 |  4 | 6 |  6 | 4 |  2 | 6 | 6 | 6 |  6 |  4 |  4  | 6  |  6 |  |
| Месяц |  | 26 | 2 6 | 26 |  26 |  20 |  22 | 24 | 26 |  18 |  |  |