

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

Таблица №4

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов			Время проведения занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
			Всего часов	Теория	Практика					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Первый блок программы (всего – 68, из них: теория – 7, практика - 61)										
1		Требования техники безопасности при занятиях кикбоксингом. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Общеразвивающие упражнения.	2	1	1		Групповая		Опрос	
2		Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Боевое положение кулака. Фронтальная стойка.	2	1	1		Групповая		Опрос	
3		Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность. Общеразвивающие упражнения.	2	1	1		Групповая		Опрос	
4		Основы философии и психологии спортивных единоборств. Боевая стойка кикбоксёра.	2	1	1		Групповая		Опрос	
5		История развития кикбоксинга. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости.	2	1	1		Групповая		Опрос	

6	Общеразвивающие упражнения. Боевое положение кулака. Боевая стойка кикбоксёра.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
7	Специальные физические упражнения на ловкость. Прямой удар рукой.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
8	Общеразвивающие упражнения. Спортивная игра.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
9	Специальные физические упражнения на быстроту. Прямой удар ногой.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
10	Специальные физические упражнения на силу. Прямой удар рукой и защита от него.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
11	Общеразвивающие упражнения. Прямой удар ногой и защита от него.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
12	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
13	Специальные физические упражнения на силу. Работа в парах (прямой удар рукой и защита от него).	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
14	Боковой удар ногой. Акробатические упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
15	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
16	Технико-тактическая подготовка. Работа в парах (передвижение по рингу).	2	1	1		Групповая		Наблюдение	
17	Специальные упражнения на гибкость. Работа в парах (прямой удар ногой и защита от него).	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
18	Прямой удар рукой по снаряду. Подвижные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
19	Общеразвивающие упражнения. Работа в парах.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	

20	Прямой удар ногой по снаряду. Акробатические упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
21	Боковой удар ногой. Специальные упражнения на ловкость.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
22	Беговые упражнения. Работа в парах (боковой удар ногой и защита от него).	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
23	Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
24	Технико-тактическая подготовка. Тактика ведения боя против соперника-правши. Эстафеты.	2	1	1		Групповая		Наблюдение	
25	Специальные упражнения на быстроту. Беговые упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
26	Общеразвивающие упражнения. Работа в парах («пятнашки»).	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
27	Специальные упражнения на силу. Спортивная игра.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
28	Комбинация «прямой р. в голову- боковой н. в туловище» перед зеркалом. Упражнения на статику.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
29	Комбинация «прямой р. в голову- боковой н. в туловище» на снаряде. Подвижные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
30	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
31	Комбинация «прямой р. в голову- боковой н. в туловище» и защита от них в парах. Спортивная игра.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
32	Гимнастические упражнения. Специальные упражнения на ловкость.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
33	Отработка ранее изученных комбинаций на снарядах. Общеразвивающие	2	-	2		Групповая		Наблюдение	

		упражнения.							
34		Общеразвивающие упражнения. Промежуточная аттестация	2	-	2		Групповая		Тестирование
Второй блок программы (всего – 76, из них: теория – 6, практика – 70)									
35		Технико-тактическая подготовка. Тактика ведения боя против соперника-левши. Эстафеты.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
36		Комбинация «тройка» ударов рр. Гигиенические знания, умения и навыки.	2	1	1		Групповая		Опрос
37		Комбинация «тройка» ударов руками и защита от них в парах. Общеразвивающие упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
38		Работа в парах «пятнашки». Специальные упражнения на быстроту.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
39		Работа в парах (учебный бой). Специальные упражнения на силу.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
40		Беговые упражнения. Строение и функции организма человека.	2	1	1		Групповая		Опрос
41		Комбинация «тройка» руками -боковой удар ногой. Прыжковые упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
42		Работа в парах (комбинация «тройка» руками -боковой удар ногой). Подвижные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
43		Специальные упражнения на силу. Основы спортивного питания.	2	1	1		Групповая		Опрос
44		Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
45		Работа в парах (учебный бой). Общеразвивающие упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
46		Удар ногой в развороте (бэк-кик). Специальные упражнения на ловкость.	2	-	2		Групповая		Наблюдение

47	Работа в парах (бэк-кик и защита от него). Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2	1	1		Групповая		Опрос	
48	Бэк-кик на снарядах. Спортивные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
49	Работа в парах («пятнашки»). Специальные упражнения на статику.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
50	Общеразвивающие упражнения. Работа в парах (учебный бой).	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
51	Подвижные игры. Специальные упражнения на силовую выносливость.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
52	Передвижения в кикбоксинге. Общеразвивающие упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
53	Работа в парах («тройка» руками – бэк-кик и защита от них). Прыжковые упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
54	Комбинация «удар почтальона». Специальные упражнения на ловкость.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
55	Работа в парах (комбинация «удар почтальона» и защита от него). Специальные упражнения на быстроту.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
56	Комбинация «удар почтальона» на снаряде. Основы спортивного питания.	2	1	1		Групповая		Опрос	
57	Комбинация («удар почтальона» - прямой удар ногой). Подвижные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
58	Работа в парах (комбинация «удар почтальона» - прямой удар ногой). Спортивные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
59	Комбинация «удар почтальона» - прямой удар ногой» на снаряде.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	

		Специальные упражнения на общую выносливость.							
60		Работа в парах (учебный бой). Эстафеты.	2	-	2		Групповая	Наблюдение	
61		Специальные упражнения на силу. Спортивные игры.	2	-	2		Групповая	Наблюдение	
62		Комбинация («удар почтальона» - боковой удар ногой). Спортивные игры.	2	-	2		Групповая	Наблюдение	
63		Работа в парах (комбинация «удар почтальона» - боковой удар ногой). Подвижные игры.	2	-	2		Групповая	Наблюдение	
64		Комбинация «удар почтальона» - боковой удар ногой» на снаряде. Специальные упражнения на гибкость.	2	-	2		Групповая	Наблюдение	
65		Психологическая подготовка (предстартовые состояния). Подвижные игры.	2	1	1		Групповая	Наблюдение	
66		Работа в парах (учебный бой). Спортивные игры.	2	-	2		Групповая	Наблюдение	
67		Защита туловищем от ударов руками. Специальные упражнения на быстроту.	2	-	2		Групповая	Наблюдение	
68		Работа в парах (защита туловищем от ударов руками). Общеразвивающие упражнения.	2	-	2		Групповая	Наблюдение	
69		Работа в парах («пятнашки»). Подвижные игры.	2	-	2		Групповая	Наблюдение	
70		Беговые упражнения. Специальные упражнения на гибкость.	2	-	2		Групповая	Наблюдение	
71		Работа в парах. (Вольный бой).	2	-	2		Групповая	Наблюдение	
72		Общеразвивающие упражнения. Промежуточная аттестация.	2	-	2		Групповая	Тестирование	
Итого			144	13	131				