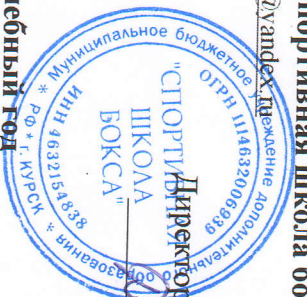


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»  
305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д. 5, корпус А; e-mail: kurgskboxing@yandex.ru

План-график

распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год  
для группы на чальной подготовки 1-го года отчисления дзюдо



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СПШ бокса»  
В. А. Дмитриев  
«01» сентября 2023г.

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	ОФП	10	11	10	11	10	10	11	11	10	11	10	11	126
2	СФП	-	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-	1	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	1	-	1	1	1	1	2	2	1	14
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-	-	5
<b>Всего часов:</b>		<b>19</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>234</b>

Тренер-преподаватель:

Курский С.И.  
Сурин В.С.В.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»  
305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д. 5, корпус А; e-mail: kurskboxing@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СПШ бокса»  
ШКОЛА БОКСА  
В. А. Дмитриев  
«01» сентября 2023г.




План-график

распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год  
для группы начальной подготовки 2-го, 3-го и 4-го года отделения ДЗЮДО

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
1	ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	СФП	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2		16	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	9	10	10	10	9	10	10	10	10	118	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	16		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	-	2	1	1	-	2	-	-	-	6		
<b>Всего часов:</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>	

Тренер-преподаватель:

  
 Кошман Е.И.  
 Сурин В.В.  
 Селин В.С.  
 Яков

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»  
 305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д. 5, корпус А; e-mail: kursbroxing@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ  
 В.А. Дмитриев  
 «01» сентября 2023г.



**План-график**

распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год  
 для группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го, 2-го и 3-го года отчисления ДЗЮДО

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	ОФП	9	8	9	8	10	10	8	8	9	8	9	8	104
2	СФП	8	7	7	8	7	7	7	7	7	8	7	8	88
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	42
4	Техническая подготовка	18	18	18	18	17	17	18	18	18	18	18	18	214
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
<b>Всего часов:</b>		<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>520</b>

Тренер-преподаватель:

*Коваленко С.М.*  
*Савицкий С.В.*  
*Савина Е.С.*

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»  
305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д. 5, корпус А; e-mail: kurskboxing@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СПШ Бокса»

В. А. Дмитриев

«01» сентября 2023г.



План-график

распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год

для группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го и 5-го года отделеия ДЗЮДО

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	ОФП	12	13	12	13	12	12	13	13	12	13	12	13	13	150
2	СФП	14	14	14	14	13	13	14	14	14	14	14	14	14	166
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	7	74	
4	Техническая подготовка	26	27	26	27	26	26	26	26	26	26	27	27	316	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	74	
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	26	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	3	-	4	4	2	3	3	1	3	-	26	
<b>Всего часов:</b>		<del>69</del>	70	69	70	<del>69</del>	69	69	69	69	70	69	70	832	

Тренер-преподаватель:

*Иванов С.В.*  
*Семенов С.С. Яков*

68

*24*

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»**  
 305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д.5, корпус А; e-mail: [kurskboxing@yandex.ru](mailto:kurskboxing@yandex.ru)

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО «СПШ бокса»  
 В.А. Дмитриев  
 «01» сентября 2023г.



**План-график**  
 распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год  
 для спортивно-оздоровительной группы отделения дзюдо

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	ОФП	11	15	15	14	12	15	14	15	13	-	-	-	-	124
2	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	6	-	-	-	-	46
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	12	12	12	13	12	12	12	12	13	-	-	-	-	110
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-	28
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>312</b>

Тренер-преподаватель:

*Сурин В. С. А.* *В.А.*