

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»

305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д.5, корпус А; e-mail: kurskboxing@yandex.ru



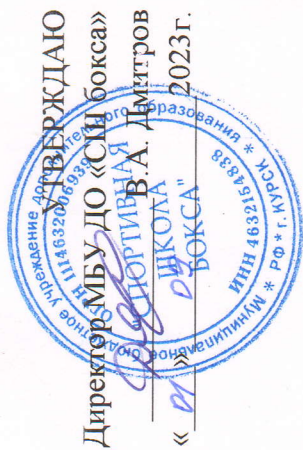
**План-график
 распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год
 для группы начальной подготовки до 1-го года обучения легкой атлетика**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:				
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII					
1	Общая физическая подготовка	17	18	18	16	14	16	15	15	15	16	15	15	17	14	28	16	204
2	Специальная физическая	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-	2	30
3	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	6	-	3	46
4	Теоретическая подготовка	-	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	-	1	-	-	12
5	Тактическая подготовка, участие в соревнованиях	-	-	-	-	2	-	2	1	2	2	2	1	-	1	-	2	10
6	Игровая подготовка/участие в соревнованиях; Инструкторская практика и судейство	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Психологическая подготовка	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	4
8	Медицинские и медико-биологические и восстановительные мероприятия	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
9	Контрольные и переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Всего часов:		26	27	26	25	25	25	27	25	25	26	27	25	27	25	28	25	312

Тренер-преподаватель:  / А.П. Астафьева/

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»

305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д.5, корпус А; e-mail: kurskboxing@yandex.ru



План-график
распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год
для группы начальной подготовки 2-го года отделения легкая атлетика

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Общая физическая подготовка	16	16	16	15	16	15	16	14	14	15	17	26	16	198
2	Специальная физическая	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	-	2	30
3	Техническая подготовка	4	5	4	4	4	3	5	4	4	4	4	2	3	46
4	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	-	-	12
5	Тактическая подготовка, участие в соревнованиях	-	-	-	-	2	2	2	1	-	-	1	-	2	10
6	Игровая подготовка/участие в соревнованиях; Инструкторская практика и судейство	-	-	2	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	6
7	Психологическая подготовка	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	1	4
8	Медицинские и медико-биологические и восстановительные мероприятия	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4
9	Контрольные и переводные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Всего часов:		25	26	26	25	26	25	28	25	28	25	26	28	26	312

Тренер-преподаватель: Бас /Е.В.Басова/ Бас /Ю.В.Бернацкая/

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»

305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д.5, корпус А; e-mail: kurskboxing@yandex.ru



Директор МБУ ДО «СП Бокса»
В.А. Дмитриев
« 01 » 05 Бокса " 2023г.

План-график

распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год

для группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го, 2-го года отделеия легкой атлетика

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
1	Общая физическая подготовка	14	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	14	14	150
2	Специальная физическая	10	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	9	108
3	Техническая подготовка	10	8	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	112
4	Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
5	Тактическая подготовка	-	2	2	-	2	-	2	2	2	2	2	2	-	2	16
6	Игровая подготовка/участие в соревнованиях; Инструкторская практика и судейство	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	36
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
8	Медицинские и медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	2	-	2	-	-	-	2	2	2	2	2	-	2	13
9	Контрольные и переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	6
Всего часов:		40	38	38	40	38	40	38	41	40	40	40	38	37	40	468

Тренер-преподаватель: Л.М. Мещерякова /Л.М. Мещерякова/ Е.В. Басова /Е.В. Басова/ Ю.В. Бернацкая /Ю.В. Бернацкая/

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»

305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д.5, корпус А; e-mail: kurskboxing@yandex.ru

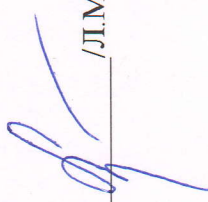


Директор МБУ ДО «СШ бокса»
В.А. Дмитриев
 « 01 » / 05 / 2023 г.

План-график

**распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год
 для группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го года отделения легкая атлетика**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
1	Общая физическая подготовка	9	12	10	12	9	11	10	10	10	9	10	10	10	12	124
2	Специальная физическая	13	11	13	12	14	14	17	16	16	14	15	15	14	168	
3	Техническая подготовка	15	14	14	13	14	13	13	13	13	13	12	13	15	162	
4	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
5	Тактическая подготовка	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	28	
6	Игровая подготовка/участие в соревнованиях; Инструкторская практика и судейство	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	75	
7	Психологическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10	
8	Медицинские и медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	26	
9	Контрольные и переводные испытания	2	-	-	1	-	-	-	-	-	2	-	-	2	7	
Всего часов:		52	51	51	53	51	52	54	53	53	53	51	53	50	624	

Тренер-преподаватель:  /Л.М.Мещерякова/