

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 учебных часов на 2023-2024 учебный год
 для группы спортивно-оздоровительного этапа отделения гандбол

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	64
2	Специальная физическая	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	40
3	Техническая подготовка	9	8	9	9	8	9	9	9	9	9	9	8	78
4	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	16
5	Тактическая подготовка, участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	10
6	Игровая подготовка/участие в соревнованиях; Инструкторская практика и судейство	2	1	2	-	2	1	1	1	1	1	2	1	12
7	Психологическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
8	Медицинские и медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	1	4
9	Контрольные и переводные испытания	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Всего часов:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	234

Тренер-преподаватель:  / Б.М.Мамедов/

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа бокса»

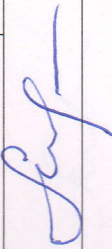
305018 г. Курск, ул. Краснополянская, д.5, корпус А; e-mail: kurskboxing@yandex.ru



План-график

распределения учебно-тренировочных часов на 2023-2024 учебный год
для группы начальной подготовки до 1-го года отделеия гандбол

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка ✓	7	8	8	2	4	7		5		11	30	14	96
2	Специальная физическая ✓	2	5	4	4	3	4	3	4	3	3		3	38
3	Техническая подготовка ✓	9	15	12	10	8	12	9	12	6	4		3	100
4	Теоретическая подготовка ✓	2			3	3	1	4	2	4	1			20
5	Тактическая подготовка, участие в соревнованиях				3	3		4	1	4	1			16
6	Игровая подготовка/участие в соревнованиях; Инструкторская практика и судейство ✓					6		3	3	3	3			18
7	Психологическая подготовка ✓	2				3		1	1	2	1		2	12
8	Медицинские и медико-биологические и восстановительные мероприятия ✓		2		2				2				2	8
9	Контрольные и переводные испытания ✓	2								2				4
Всего часов:		24	30	24	24	30	24	24	30	24	24	30	24	312

Тренер-преподаватель:  /Н.В. Маслова/

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 учебно-тренировочной группы до 3 лет отделения гандбол

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого часов:
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка ✓	16	1	10	2	4	9	2	4	2	6	55	15	126
2	Специальная физическая ✓	13	9 ³	16	11	5	10	7	13	8	3	5	6	100
3	Техническая подготовка ✓	8	15	16	16	16 ¹⁰	16	12	22	12	18		19	✓ 164
4	Теоретическая подготовка ✓		5	1	4	3	2	4	2	4	1			26
5	Тактическая подготовка, участие в соревнованиях	8	12	5	11	4 ⁶	9	9	7	7	8		6	88
6	Игровая подготовка/участие в соревнованиях; Инструкторская практика и судейство ✓		6	6		12		6	6	6	6			48
7	Психологическая подготовка ✓		10	4	2	12		8	4	6	4			50
8	Медицинские и медико-биологические и восстановительные мероприятия ✓		2	2	2	2	2		2		2		2	16
9	Контрольные и переводные испытания ✓	3								3				6
Всего часов:		48	60 54	48 60	48	60 54	48	48	48	48	48	60	48	624

[Signature]

/Н.В. Маслова/

[Signature]

/Б.М. Мамедов/

[Signature]

/О.Л. Манохина/

✓ -6
-6
+2