Гаврилюк
Подписан: Гаврилюк
DN: C=RU, OU=василий, O=МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №7, CN=Гаврилюк, E=dussh07@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.03.28 15:37:19+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

Календарно-тематическое планирование

Содержание	Часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь			февраль				март					апрель				май	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Теоретическая подготовка	**3**																																			
Основы знаний по физической культуре и спорту	**0,5**	**20'**										**10'**																	**10'**							
Правила техники безопасности на занятиях	**0,5**		**20'**																	**10'**					**10'**											
Основы гигиены	**0,5**			**20'**									**10'**								**10'**																
История, традиции бокса (тайского бокса)	**0,5**						**10'**	**10'**				**10'**												**15'**													
Основные понятия	**0,5**				**10'**				**5'**						**5'**			**5'**				**5'**					**5'**										
Спортивная форма, экипировка спортсменов	**0,5**					**10'**				**5'**	**5'**												**10'**														
Практическая подготовка	**141**																																			
Общефизическая подготовка	**57**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**	**95'**
Специальная физическая подготовка	**52**	**60'**	**60'**	**60'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**	**70'**
Восстановительные мероприятия	**30**	**50'**	**50'**	**50'**	**50'**	**50'**	**50'**	**60'**	**65'**	**65'**	**65'**	**50'**	**60'**	**70'**	**65'**	**70'**	**70'**	**65'**	**70'**	**60'**	**60'**	**65'**	**60'**	**55'**	**60'**	**70'**	**65'**	**70'**	**60'**	**70'**	**70'**	**60'**	**60'**	**60'**	**60'**	**60'**	**60'**
Контрольные нормативы	**2**	**10'**	**10'**	**10'**	**10'**	**10'**	**10'**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**10'**	**10'**	**10'**	**10'**	**10'**	**10'**
Итого	**144**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**