«БЕКІТЕМІН» / «УТВЕРЖДАЮ»

Директор ______________________

« ___ » ________________ 20 ___ ж./г.

ОҚУ ЖОСПАР КЕСТЕСІ

20 23 – 20 24 оқу жылының оқу сағаттарын бөлу

САБАҚ МАЗМҰНЫ / СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Сағат саны / Кол-во часов	ЖАТТЫҒУ ПЕРИОДЫ	
1. Теория сабақтары:		қаңтар	февраль
Теоретические занятия 1. ҚР дене-шынықтыру және спорттың д...	1		
2. ҚР күрестің дамуы және әлемде дамуы.	2	1	
3. Адам ағзасының құрылысы мен қызметі жүйелер	1		
4. Гигиеналық түрде білім. Спортшының тамақтануы.	2		1
5. Дәрігерлік бақылау. Алғашқы көмек	2		
6. Жалпы және жеке физикалық дайындық	2		
7. Күрес ережесі. Жарыс өткізу.	2	1	
8. Керекті құрал-жабдықтар. Күрес залы.	1		
Барлығы / Итого:	13.	2.	1
2. Практика сабақтары			
Практические занятия: 1ОФП	139	12	11
2. СФП	91	7	8
3. Техникалық-тактикалық дайындық	219	18	18
4. Психологиялық дайындық	+	+	+
5. Жарыс алды дайындық	32	2	2
6. Қабылдау-беру сынақтары.	14		3
7. Дәрігерлік медициналық тексеру.	12	3	
Барлығы / Итого:	507	42	42
3. Жарыстарға қатысу			
Участие в соревнованиях:			
Барлығы / Итого:	520	44	43

Барлығы / Всего часов:

Оқу бөлімінің меңгерушісі / Зав. учебной частью ______________ қолы / подпись

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 23 – 20 24 учебный год

КЕЗЕҢДЕРІ / ТРЕНИРОВКИ

наурыз	сәуір	мамыр	маусым	шілде	тамыз	қыркүйек	қазан	қараша	желтоқсан	
										2
										1
										2
					1					1
						1				
							1		1	2
1		1								2
										2
	1			1						
								1		1
			1							
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
12	11	12	12	12	12	11	12	11	11	139
8	8	7	8	8	7	7	8	8	7	91
19	18	18	18	19	18	18	19	18	18	219
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	32
		4				4			3	14
	3				3					12
42.	43	43	41	42	43	43	42	43	41	507.
43	44	44	42	43	44	44	43	44	42	520

Аға жаттықтырушы / Ст. тренер ______________ қолы / подпись