



Навчальний план роботи

Охтирської дитячо-юнацької спортивної школи на 2022-2023 навчальний рік

№ з/п	Зміст занять	ПП (6год.)	ПП Більше 1року (8год.)	БП 1рік (12год.)	БП 2рік (14год.)	БП 3рік (18год.)
1	Фізична культура та спорт в Україні.	1	1	1	1	1
2	Короткі відомості розвитку видів спорту, що культивуються в ДЮСШ.	1	1	1	1	1
3	Короткі відомості про склад та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм людини що займається спортом.	1	2	2	2	2
4	Гігієнічні знання та навички. Загартування, режим та харчування спортсменів.	1	1	1	1	1
5	Лікарняний контроль і самоконтроль . Попередження травматизму, надання допомоги. Спортивний масаж та самомасаж.	1	1	1	1	1
6	Загальна і спеціальна підготовка спортсмена.	1	1	1	1	2
7	Основи техніки і тактики з обраного виду спорту.	1	1	1	2	3
8	Основи методики навчання і тренування з обраного виду спорту.	-	-	1	1	2
9	Планування спортивного тренування.	-	-	1	1	2
10	Виховання вольових якостей спортсмена.	1	1	1	1	3
11	Правила змагань. Організація проведення змагань.	-	1	1	2	3
	Всього:	8	10	12	14	21
1	Загальна фізична підготовка.	100	110	120	130	140
2	Спеціальна фізична підготовка.	52	80	110	140	191
3	Вивчення та удосконалення техніки та тактики з обраного виду спорту.	113	160	290	336	450
4	Інструкторська та суддівська практика.	-	4	12	16	18
5	Приймання перевідних та вступних тестів.	3	4	8	8	8
6	Участь у змаганнях.					
7	Спортивно – оздоровчий табір та спортивно – оздоровча робота за індивідуальними планами (завданнями).	36	48	72	84	108
	Всього:	304	406	612	714	915
	Разом:	312	416	624	728	936