

## Навчальний план роботи

**КПНЗ «Охтирської дитячо-юнацької спортивної школи» на 2023-2024 навчальний рік**



ЗАТВЕРДЖУЮ  
Т.в.о. директора ДЮСШ  
Віценя А.В.

№ з/п	Зміст занять	ПП (6год.)	ПП Більше 1року (8год.)	БП 1рік (12год.)	БП 2рік (14год.)	БП 3рік (18год.)	БП більше 3х років (20 год)
1	Фізична культура та спорт в Україні.	1	1	1	1	1	1
2	Короткі відомості розвитку видів спорту, що культивуються в ДЮСШ.	1	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
4	Гігієнічні знання та навички. Загартування, режим та харчування спортсменів.	1	1	1	1	1	2
5	Лікарняний контроль і самоконтроль . Попередження травматизму, надання допомоги. Спортивний масаж та самомасаж.	1	1	1	1	1	2
6	Загальна і спеціальна підготовка спортсмена.	1	1	1	1	2	6
7	Основи техніки і тактики з обраного виду спорту.	1	1	1	2	3	6
8	Основи методики навчання і тренування з обраного виду спорту.	-	-	1	1	2	4
9	Планування спортивного тренування.	-	-	1	1	2	2
10	Виховання вольових якостей спортсмена.	1	1	1	1	3	4
11	Правила змагань. Організація проведення змагань.	-	1	1	2	3	4
	<b>Всього:</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>36</b>
1	Загальна фізична підготовка.	100	110	120	130	140	210
2	Спеціальна фізична підготовка.	52	80	110	140	191	302
3	Вивчення та удосконалення техніки та тактики з обраного виду спорту.	113	160	290	336	450	276
4	Інструкторська та суддівська практика.	-	4	12	16	18	26
5	Приймання перевідних та вступних тестів.	3	4	8	8	8	8
6	Участь у змаганнях.						
7	Спортивно – оздоровчий табір та спортивно – оздоровча робота за індивідуальними планами (завданнями).	36	48	72	84	108	144
	<b>Всього:</b>	<b>304</b>	<b>406</b>	<b>612</b>	<b>714</b>	<b>915</b>	<b>966</b>
	<b>Разом:</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>