

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
А.В.Крутьень



План учебного процесса
МБУ ДО «Детско-юношеской спортивной школы»
на 2019-2020 учебный год

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ

| № | Предметная область | Спортивно-оздоровительная группа |
|-----------|--|-------------------------------------|
| | | Кол-во часов (весь период обучения) |
| 1. | Теория и методика физической культуры и спорта: | 39 |
| | 1.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | 3 |
| | 1.2. История развития избранного спорта в мире и России. | 3 |
| | 1.3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. | 3 |
| | 1.4. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. | 5 |
| | 1.5. Гигиенические знания, умения и навыки. | 5 |
| | 1.6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. | 5 |
| | 1.7. Основы спортивной подготовки. | 10 |
| | 1.8. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка. | 3 |
| | 1.9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | 2 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 78 |
| 3. | Другие виды спорта и подвижные игры | 39 |
| 4. | Избранный вид спорта: | 78 |
| | 4.1. Специальная физическая и функциональная подготовка | 39 |
| | 4.2. Техничко-тактическая подготовка | 39 |
| | Всего часов в год | 234 |
| | Количество групп по плану комплектования | 28 |
| | Всего часов в неделю | 168 |