

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО

«СШ Балахтинского района»

А.К. Серов



**Учебный план**  
**на 2023-2024 учебный год**

**Дополнительные общеразвивающие программы**

№	Наименование разделов и тем	Базовый и углубленный уровни
		спортивно-оздоровительная группа (весь период обучения)
		Кол-во часов
1.	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>20</b>
	1.1. История развития избранного спорта в мире и России.	4
	1.2. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	4
	1.3. Гигиенические знания, умения и навыки.	4
	1.4. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	4
	1.5. Основы спортивной подготовки.	4
2.	<b>Практическая подготовка</b>	<b>206</b>
	2.1. Общая физическая подготовка	89
	2.2. Специальная физическая подготовка	30
	2.3. Техничко-тактическая подготовка	87
3.	<b>Участие в соревнованиях, спортивных праздниках</b>	По плану спортивно-массовых мероприятий
4.	<b>Контрольные испытания (промежуточная аттестация)</b>	<b>8</b>
<b>Всего часов на 39 учебных недель в году</b>		<b>234</b>