



АТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО СШ г.Слюдянки
А.В.Володченко
 01.09.2023г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение шахмат (СОГ), инструктор по физической подготовке Пинясов В.И.

Содержание занятий	сент	окт	нояб	дек	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
Теория и методика физической культуры и спорта	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24
История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.		1						1		2
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.			1		1					2
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1		1		1				3
Основы спортивной подготовки			1		1					2
Строение и функции организма человека				1		1				2
Гигиенические знания, умения и навыки	1				1				1	3
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни		1				1		1		3
Основы спортивного питания			1				1			2
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1			1			1			2
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1								1	3
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Освоение комплексов физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	2		2		2		2		2	10
Повышение индивидуального игрового мастерства		2		2		2		2		8
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	2		2		2		2		2	10
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности		2		2		2		2		8

Избранный вид спорта	13	13	14	12	12	13	15	13	15	120
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	10	8	9	7	7	9	9	10	8	77
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях			2		2		2		2	8
Развитие специальных психологических качеств	2	2	2	2	2	2	2		2	16
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры		2		2		1	1	2	1	9
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок	1	1	1		1	1	1	1	1	8
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта				1					1	2
Самостоятельная работа	2	2	3	3	3	2	3	3	3	24
<i>Промежуточная, итоговая аттестация</i>				<i>1</i>					3	4
<i>Медицинское обследование</i>		<i>1</i>					<i>1</i>			2
	26	26	28	26	26	26	28	26	28	240

Заместитель директора по УВР
МБУ ДО СШ г.Слюдянки



О.В.Володченко

Учебный план составлен инструктором В.И.Пинясовым