

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
футболу

на 2022 – 2023 уч. год группы **СО – 1** года обучения

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО г. Мценска «ДЮСШ»
Распопов П. А.

Др. № 44/2 от 05.09.2022

	Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			подготовительный											
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
1.1	Вводное. (ТБ при занятии футболом) Физическая культура и спорт в России.		x											
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека.			x										
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.				x									
1.4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.					x								
1.5	Режим и питание спортсмена						x		x					
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль							x						
1.7	Оказание первой медицинской помощи									x				
1.8	Развитие футбола в России и за рубежом.										x			
2	Практика	201												
2.1	Общая физическая подготовка	80	15	13	11	7	7	7	7	7	6			
2.2	Специальная физическая подготовка	44	5	5	5	6	5	7	6	6	5			
2.3	Техническая подготовка	34	5	3	5	4	5	3	3	4	2			
2.4	Тактическая подготовка	19			2	4		4	5	6				
2.5	Контрольные нормативы	4		2							2			
2.6	Учебные и тренировочные игры	12		2	2		2	2	4	2				
3	Участие в соревнованиях	8				4					4			
	Всего часов	216	26	26	26	26	20	24	26	26	20			