«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ДЮСШ «Орбита»
_____ Т.Г.Маштароленко
«02» _____ 2019 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
на 2019 – 2020 учебный год

Спортивное отделение мини-футбол
Тренер-преподаватель Ковалева Людмила Николаевна

Группа НП-2
Нагрузка 7 час/ нед.

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
	Теория	10												
1	Развитие футбола в России и за рубежом		1											
2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.			1										
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж.				1									
4	Физиологические основы спортивной тренировки					1								
5	Техническая подготовка.						1							
6	Тактическая подготовка.							1						
7	Психологическая подготовка.								1					
8	Физическая культура и спорт в России.									1				
9	Правила игры. Организация и проведение соревнований.										1			
10	Места занятий, оборудование, инвентарь.											1		
11	Общая физическая подготовка	78	8	8	8	8	7	5	8	7	7	9	3	
2	Специальная физическая подготовка	72	5	6	7	10	5	7	8	7	7	7	3	
3	Техническая подготовка	70	5	6	7	6	6	9	6	9	9	5	2	
4	Тактическая подготовка	21	1	3	2	1	2	4	3	2		1	2	
5	Учебные и тренировочные игры	30	3	4	3	4		4	3	3	3	3		
6	Контрольные игры и соревнования	14	1	2	3		2	1	1	1		1	2	
7	Зачетные и переводные требования	10	4	2							1	3		
	Итого	305	28	32	31	30	23	31	30	30	28	30	12	

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ДЮСШ «Орбита»
_____ Т.Г. Маштаровенко
«__» _____ 2019 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
на 2019 – 2020 учебный год

Спортивное отделение мини-футбол
Тренер-преподаватель Ковалева Людмила Николаевна

Группа УТГ-1
Нагрузка 9час/ нед.

№	Содержание	Час.	Сен	Ок	Ноя	Дек.	Ян	Фев	Мар	Апр.	Май	Ию	Ию	Авг.
	Теория	10												
1	Развитие футбола в России и за рубежом		1											
2	Гигиенические знания и навыки. Режим и			1										
3	Врачебный контроль и самоконтроль.				1									
4	Физиологические основы спортивной					1								
5	Техническая подготовка.						1							
6	Тактическая подготовка.							1						
7	Психологическая подготовка.								1					
8	Физическая культура и спорт в России.									1				
9	Правила игры. Организация и проведение										1			
10	Места занятий, оборудование, инвентарь.											1		
11	Общая физическая подготовка	98	8	12	9	10	9	9	10	10	10	9	2	
12	Специальная физическая	83	8	7	8	8	8	10	9	8	8	9		
13	Техническая подготовка	85	7	11	9	9	2	6	12	6	6	9	8	
14	Тактическая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4		
15	Учебные и тренировочные	44	4	5	3	6	4	5	3	5	3	3	3	
16	Контрольные игры и	18			5	1	2	1		2	2	4	1	
17	Зачетные и переводные	10	4	2						3	1			
18	Итого	390	36	42	39	39	30	39	39	39	36	39	12	

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ДЮСШ «Орбита»
_____ Г.Г. Маштаролько
«02» сентября 2019 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
на 2019 – 2020 учебный год

Спортивное отделение мини-футбол
Тренер-преподаватель Ковалева Людмила Николаевна

Группа УТГ-2
Нагрузка 9час/ нед.

№	Содержание	Час.	Сен	Ок	Ноя	Дек.	Ян	Фев	Мар	Апр.	Май	Ию	Ию	Авг.
	Теория	10												
1	Развитие футбола в России и за рубежом		1											
2	Гигиенические знания и навыки. Режим и			1										
3	Врачебный контроль и самоконтроль.				1									
4	Физиологические основы спортивной					1								
5	Техническая подготовка.						1							
6	Тактическая подготовка.							1						
7	Психологическая подготовка.								1					
8	Физическая культура и спорт в России.									1				
9	Правила игры. Организация и проведение										1			
10	Места занятий, оборудование, инвентарь.											1		
11	Общая физическая подготовка	98	8	12	9	10	9	9	10	10	10	9	2	
12	Специальная физическая	83	8	7	8	8	8	10	9	8	8	9		
13	Техническая подготовка	85	7	11	9	9	2	6	12	6	6	9	8	
14	Тактическая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4		
15	Учебные и тренировочные	44	4	5	3	6	4	5	3	5	3	3	3	
16	Контрольные игры и	18			5	1	2	1		2	2	4	1	
17	Зачетные и переводные	10	4	2						3	1			
	Итого	390	36	42	39	39	30	39	39	39	36	39	12	