



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
на 2020–2021 учебный год

Спортивное отделение мини-футбол
Тренер-преподаватель Ковалева Людмила Николаевна

Группа НП-3
Нагрузка 7час/нед

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
	Теория													
1	Развитие футбола в России и за рубежом	1	1											
2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1		1										
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж.	1			1									
4	Физиологические основы спортивной тренировки	1				1								
5	Техническая подготовка.	1					1							
6	Тактическая подготовка.	1						1						
7	Психологическая подготовка.	1							1					
8	Физическая культура и спорт в России.	1								1				
9	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1									1			
10	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1										1		
	Общая физическая подготовка	76	8	8	5	8	5	6	8	8	7	8		3
	Специальная физическая подготовка	66	6	7	7	5	6	6	7	7	6	7		2
	Техническая подготовка	70	5	9	7	8	3	7	7	6	8	9		
	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		2
	Учебные и тренировочные игры	31	3	3	4	3	4	4	3	3		2		1
	Контрольные игры и соревнования	14	1	3	2	3			1	3				1
	Зачетные и переводные требования	10	4	2							3	1		
	Итого	297	30	33	28	32	21	26	30	30	28	30		9



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
на 2020 – 2021 учебный год

Спортивное отделение мини-футбол
Тренер-преподаватель Ковалева Людмила Николаевна

Группа УТГ-1
Нагрузка 9час/нед.

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
	Теория													
1	Развитие футбола в России и за рубежом	1	1											
2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1		1										
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж.	1			1									
4	Физиологические основы спортивной тренировки	1				1								
5	Техническая подготовка.	1					1							
6	Тактическая подготовка.	1						1						
7	Психологическая подготовка.	1							1					
8	Физическая культура и спорт в России.	1								1				
9	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1									1			
10	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1										1		
	Общая физическая подготовка	98	10	10	9	13	6	9	10	10	10	9		2
	Специальная физическая подготовка	81	8	7	8	8	8	8	9	8	8	9		
	Техническая подготовка	83	8	13	6	9	2	6	12	6	6	9		5
	Тактическая подготовка	41	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4		1
	Учебные и тренировочные игры	44	4	5	3	6	4	5	3	5	3	3		3
	Контрольные игры и соревнования	18			5	1	2	1		2	2	4		1
	Зачетные и переводные требования	10	4	2						3	1			
	Итого	384	36	42	39	39	30	39	39	39	36	39	12	



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
на 2020 – 2021 учебный год

Спортивное отделение мини-футбол
Тренер-преподаватель Ковалева Людмила Николаевна

Группа УП-2
Нагрузка 9час/ нед.

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
	Теория													
1	Развитие футбола в России и за рубежом	1	1											
2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1		1										
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж.	1			1									
4	Физиологические основы спортивной тренировки	1				1								
5	Техническая подготовка.						1							
6	Тактическая подготовка.	1						1						
7	Психологическая подготовка.	1							1					
8	Физическая культура и спорт в России.	1								1				
9	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1									1			
10	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1										1		
	Общая физическая подготовка	98	10	10	9	13	6	9	10	10	10	9		2
	Специальная физическая подготовка	81	8	7	8	8	8	8	9	8	8	9		
	Техническая подготовка	83	8	13	6	9	2	6	12	6	6	9		5
	Тактическая подготовка	41	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4		1
	Учебные и тренировочные игры	44	4	5	3	6	4	5	3	5	3	3		3
	Контрольные игры и соревнования	18			5	1	2	1		2	2	4		1
	Зачетные и переводные требования	10	4	2						3	1			
	Итого	384	39	42	36	42	27	33	39	39	36	39		12