

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки 1 года**  
**обучения**

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего чистого времени (часы, минуты)	В том числе		
			теория	Практика	контроль
1	2	3	4	5	6
1	Техническая подготовка	<b>32</b>	1	28	1ч 40мин
1.1.	Различные способы перемещения	2ч 30мин		2	
1.2.	Удары по мячу ногой	6	50мин	4ч 30мин	30мин
1.3.	Удары по мячу головой	2ч 30мин		2	
1.4.	Прием (остановка) мячей	4ч 30мин		4ч 30мин	
1.5.	Ведение мяча	6		5ч 30мин	40мин
1.6.	Обманные движения (финты)	3ч 30мин		4	
1.7.	Отбор мяча	2ч 30мин		2ч 30мин	
1.8.	Комплексное выполнение технических приемов	4ч 30мин	50мин	3	30мин
2.	Тактическая подготовка	<b>18</b>	1ч 30мин	16	
2.1.	Тактика игры в атаке	7ч 30мин	40мин	7	
2.2.	Тактика игры в обороне	8	40мин	7ч 30мин	
2.3.	Тактика игры вратаря	2ч 30мин	40мин	1ч 30мин	
3.	Общая физическая подготовка	<b>25</b>	30мин	21	1ч 40мин
4.	Специальная физическая подготовка	<b>15</b>	1ч 20мин	12	1ч 20мин
5.	Соревнования	<b>3ч 40мин</b>		5	
6.	Игровая подготовка (учебные игры)	<b>28</b>		28	
7.	Инструкторская и судейская практика	<b>2ч 30мин</b>	1	2	
8.	Медицинское обследование	<b>2ч 30мин</b>		1	
9.	Восстановительные мероприятия	-		-	
	<b>Итого:</b>	<b>126ч 40мин</b>	<b>9</b>	<b>113</b>	<b>4ч 40мин</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**для групп начальной подготовки 2-3 года обучения**

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
1	2	3	4	5	6
1	Техническая подготовка	<b>41</b>	<b>1ч 40мин</b>	<b>37</b>	<b>2ч 40мин</b>
1.1.	Различные способы перемещения	5		5	
1.2.	Удары по мячу ногой	5ч 30мин	35мин	4ч 30мин	40мин
1.3.	Удары по мячу головой	2		2ч 15мин	
1.4.	Прием (остановка) мячей	4ч 30мин		4ч 30мин	
1.5.	Ведение мяча	5ч 30мин		5	40мин
1.6.	Обманные движения (финты)	4ч 30мин		4	
1.7.	Отбор мяча	4		4	
1.8.	Комплексное выполнение технических приемов	10	65мин	7ч 45мин	1ч 20мин
2.	Тактическая подготовка	<b>28ч 30мин</b>	<b>2ч 40мин</b>	<b>25</b>	
2.1.	Тактика игры в атаке	12ч 30мин	65мин	11ч 5мин	
2.2.	Тактика игры в обороне	12ч 30мин	65мин	11ч 5мин	
2.3.	Тактика игры вратаря	3ч 30мин	30мин	2ч 50мин	
3.	Общая физическая подготовка	<b>27</b>	2ч 15мин	23ч 30мин	1ч 25мин
4.	Специальная физическая подготовка	<b>25ч 30мин</b>	2ч 15мин	21ч 30мин	1ч 25мин
5.	Соревнования	<b>9</b>		9	
6.	Игровая подготовка (учебные игры)	<b>30ч 30мин</b>		31	
7.	Инструкторская и судейская практика	<b>5ч 30мин</b>	1ч 40мин	4	
8.	Медицинское обследование	<b>2</b>		2	
9.	Восстановительные мероприятия	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>171</b>	<b>10ч 30мин</b>	<b>155</b>	<b>5ч 30мин</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
для учебно-тренировочных групп**

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Учебно-тренировочные группы				
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1.	Теоретическая подготовка.	6ч 30мин	6ч 30мин	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	27	27	32	32	32
3.	Специальная физическая подготовка	21ч 30мин	21ч 30мин	23	23	23
4.	Техническая подготовка	55	55	62ч 30мин	62ч 30мин	62ч 30мин
5.	Тактическая подготовка	22ч 30мин	22ч 30мин	34	34	34
6.	Игровая подготовка (учебные игры)	20ч 30мин	20ч 30мин	25ч 20мин	25ч 20мин	25ч 20мин
7.	Участие в соревнованиях, контрольные игры.	11	11	18ч 30мин	18ч 30мин	18ч 30мин
8.	Инструкторская и судейская практика	2ч 30мин	2ч 40 мин	7	7	7
9.	Текущие и контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы.	3	3	3	3	3
10.	Медицинское обследование	40мин	40мин	40мин	40мин	40мин
11.	Восстановительные мероприятия	40мин	40мин	1ч 20мин	1ч 20мин	1ч 20мин
	<b>Итого:</b>	<b>171</b>	<b>171</b>	<b>215ч 20мин</b>	<b>215ч 20мин</b>	<b>215ч 20мин</b>

