



«УТВЕРЖДАЮ»

Спортивный директор

ЧУДО ФШМ ФК «Ростов»

Адамов Р. С.

2019 год

ПЛАН – ГРАФИК  
распределения учебных часов  
на 2019-2020 учебный год, группа СС 1-го года обучения

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	<b>ТЕОРИЯ</b>	55												
1.	Физическая культура и спорт в России													
2.	Развитие футбола в России и за рубежом				5									
3.	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсменов								2					
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи							5						
5.	Влияние физических упражнений на организм						1							
6.	Физиологические основы спортивной тренировки						1							
7.	Общая и специальная физическая подготовка						1							
8.	Техническая подготовка						1							
9.	Тактическая подготовка						1							
10.	Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка								3					
11.	Основы методики обучения и тренировки													
12.	Планирование спортивной тренировки и учет													
13.	Правила игры. Организация и проведение соревн.								5					
14.	Установка и разбор проведенных игр		6	6						6	6	3		
15.	Места занятий, оборудование, инвентарь													
16.	Зачеты											3		
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	55												
	<b>ПРАКТИКА</b>													
1.	Общая физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
2.	Специальная физическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
3.	Техническая подготовка	160	9	19	15	15	2	13	14	15	13	13	32	
4.	Тактическая подготовка	237	24	24	23	23	23	24	24	24	24	24		
5.	Участие в соревнованиях	76	8	8	8	8	4	8	8	8	8	8		
6.	Контрольные испытания	8	2				2		2			2		
7.	Инструкторская и судейская практика	28	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3		
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	654												
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	704	66	74	68	70	50	66	70	70	68	70	32	

Заместитель директора  
по учебной работе \_\_\_\_\_

Тренер преподаватель Сафи

«УТВЕРЖДАЮ»

Спортивный директор

ЧУДО ФШМ ФК «Ростов»

Адамов Р. С.

«ФК «Ростов»» 2019 год

ПЛАН – ГРАФИК

распределения учебных часов

на 2019-2020 учебный год, группа СС 2-го года обучения

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК													
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
	<b>ТЕОРИЯ</b>	55														
1.	Физическая культура и спорт в России															
2.	Развитие футбола в России и за рубежом				5											
3.	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсменов								2							
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи							5								
5.	Влияние физических упражнений на организм						1									
6.	Физиологические основы спортивной тренировки						1									
7.	Общая и специальная физическая подготовка						1									
8.	Техническая подготовка						1									
9.	Тактическая подготовка						1									
10.	Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка								3							
11.	Основы методики обучения и тренировки															
12.	Планирование спортивной тренировки и учет															
13.	Правила игры. Организация и проведение соревн.									5						
14.	Установка и разбор проведенных игр		6	6							6	6	3			
15.	Места занятий, оборудование, инвентарь															
16.	Зачеты												3			
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	55														
	<b>ПРАКТИКА</b>															
1.	Общая физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
2.	Специальная физическая подготовка	110	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11			
3.	Техническая подготовка	126	5	15	10	11	5	9	10	11	9	9	32			
4.	Тактическая подготовка	271	28	28	28	27	20	28	28	28	28	28				
5.	Участие в соревнованиях	76	8	8	8	8	4	8	8	8	8	8				
6.	Контрольные испытания	8	2			2			2			2				
7.	Инструкторская и судейская практика	28	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3				
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	654														
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	704	66	74	68	70	50	66	70	70	68	70	32			

Заместитель директора  
по учебной работе \_\_\_\_\_

Тренер преподаватель \_\_\_\_\_