

"Утверждаю"
Директор МБОУ ДОД "ДЮЦ"
С.Н.Котова
"29" августа 2014 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по футболу

МБОУ ДОД "Детско-юношеского центра" на 2014-2015 уч. год.

| № п/п | ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Этап подгот. |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | СОГ-1 | ГНП-1 | ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-2 | ГНП-2 |
| 1. | Теоретическая подготовка | 14 | 20 | 20 | 25 | 25 | 25 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 40 | 75 | 75 | 105 | 105 | 105 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 46 | 40 | 40 | 65 | 65 | 65 |
| 4. | Техническая подготовка | 90 | 85 | 85 | 112 | 112 | 112 |
| 5. | Тактическая подготовка | 25 | 25 | 25 | 40 | 40 | 40 |
| 6. | Интегральная подготовка | 60 | 20 | 20 | 38 | 38 | 38 |
| 7. | Восстановительные мероприятия | 14 | 14 | 14 | 30 | 30 | 30 |
| 8. | Контрольные и переводные испытания | 8 | 10 | 10 | 16 | 16 | 16 |
| 9. | Контрольные и календарные игры | 11 | 19 | 19 | 33 | 33 | 33 |
| 9. | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Общее количество часов: | | 312 | 312 | 312 | 468 | 468 | 468 |

Зам. директора по УВР _____ С.Н.Селихова

"Утверждаю"
Директор МБОУ ДОД "ДЮЦ"
С.Н.Котова
" _____ " _____ 2014 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по футболу

МБОУ ДОД "Детско-юношеского центра" на 2014-2015 уч. год.

| № п/п | ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | Этап подгот. |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | СОГ-1 | ГНП-1 | ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-2 | ГНП-2 |
| 1. | Теоретическая подготовка | 14 | 20 | 20 | 25 | 25 | 25 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 40 | 75 | 75 | 105 | 105 | 105 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 46 | 40 | 40 | 65 | 65 | 65 |
| 4. | Техническая подготовка | 90 | 85 | 85 | 112 | 112 | 112 |
| 5. | Тактическая подготовка | 25 | 25 | 25 | 40 | 40 | 40 |
| 6. | Интегральная подготовка | 60 | 20 | 20 | 38 | 38 | 38 |
| 7. | Восстановительные мероприятия | 14 | 14 | 14 | 30 | 30 | 30 |
| 8. | Контрольные и переводные испытания | 8 | 10 | 10 | 16 | 16 | 16 |
| 9. | Контрольные и календарные игры | 11 | 19 | 19 | 33 | 33 | 33 |
| 9. | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Общее количество часов: | | 312 | 312 | 312 | 468 | 468 | 468 |

Зам. директора по УВР _____ С.Н.Селихова