

Утверждаю:
 Директор МАУ ДО ФОК «Волга»
 Гришанов А.В.
 « 07 » сентября 2017 года



ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для спортивно – оздоровительных групп (СОГ)
 ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛ на 2017-2018 учебный год

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	100
3	Специальная физическая подготовка	65
4	Техническая подготовка	34
5	Тактическая подготовка	
6	Контрольные испытания	4
7	Углубленное медицинское обследование	4
8	Соревнования	
ИТОГО (36 недель)		216

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ)

ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛ на 2017-2018 учебный год

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					
					Базовая подготовка			Спортивная специализация		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю		6	9	9	12	14	16	18	18	
1	Теоретическая подготовка	9	29	29	31	32	33	34	34	
2	Общая физическая подготовка	100	100	100	139	179	220	270	236	
3	Специальная физическая подготовка	67	38	38	85	98	100	104	110	
4	Техническая подготовка	34	129	129	155	175	202	228	252	
5	Тактическая подготовка		44	44	52	60	69	72	76	
6	Контрольные испытания	4	6	6	6	6	6	6	6	
7	Углубленное медицинское обследование	2	2	2	4	6	6	6	6	
8	Соревнования		30	30	32	34	36	36	36	
ИТОГО (42 недели)		216	378	378	504	588	672	756	756	