



**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград»**

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства		
		1 год 6 ч.	2 год 9 ч.	3 год 9 ч.	1 год 12 ч.	2 год 12 ч.	3 год 16 ч.	4 год 16 ч.	5 год 16 ч.	1 год 21 ч.	2 год 21 ч.	3 год 21 ч.	24 ч.	360			
	Количество часов в неделю	4	8	8	30	30	30	60	60	60	66	66	66				
	Теоретическая, методическая и самостоятельная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.	История развития футбола в России и за рубежом	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Гигиенические знания и навык Закаливание. Режим и питание спортсмена	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Массаж	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Техническая подготовка	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Тактическая подготовка	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Психологическая подготовка	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

