

Программа «Мини-футбол (базовый уровень)»

Учебный план

Первый год обучения (216 учебных часов)

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теорет.	Практич.
1	Вводное занятие	2	2	
2	Техника безопасности	2	2	
3	Теоретическая подготовка	8	8	
4	Общая физическая подготовка	50		50
5	Специальная физическая подготовка	36		36
6		66		66
7	Техническая подготовка	30		30
8	Двусторонние игры	18		18
9	Участие в соревнованиях по мини-футболу	4		4
	Контрольные нормативы			
	Итого:	216	12	204

Второй год обучения (216 учебных часов).

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теорет.	Практич.
1.	Техника безопасности в спортивном зале.	2	2	
2.		2	2	
3.	Здоровый образ жизни.	6	6	
4.	Правила футбола.	2	2	
5.	Виды травм и первая медицинская помощь	54		54
6.	ОФП.	30		30
7.	СФП.	66		66

8.	Техническая подготовка.	30		30
9.	Двусторонние игры.	20		20
10.	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	4		4
	Контрольные нормативы			
	Итого:	216	12	204

Третий год обучения (216 учебных часов)

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теорет.	Практич.
1	Техника безопасности в спорт. зале	2	2	
2	Теория	5	5	
3	Общая физическая подготовка	50		50
4	Специальная физическая подготовка	40		40
5	Техническая подготовка	52		52
6	Двусторонние игры	38		38
7	Участие в соревнованиях по мини-футболу	25		25
8	Контрольные нормативы	4		4
	Итого:	216	7	209

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 32109105987232530039641193590261706680992650379

Владелец Шуркина Юлия Николаевна

Действителен с 13.05.2026 по 13.05.2027