

УТВЕРЖДАЮ :
 Директор МКУ ДО ДЮСШ «Ника» Лёвокумского района
 _____ В.В. Бойко .
 «_____» _____ 2020г.

РАБОЧИЙ ПЛАН – ГРАФИК
 учебно-тренировочных занятий по футболу
 для группы 1 года обучения МКУ ДО ДЮСШ «Ника» Лёвокумского района на апрель месяц 2020 г.

недели														
	Дата проведения/ перечень основных упражнений	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	28	29	30
		7	9	11	14	16	18	21	23	25				
1	Основы знаний													
	« Личная гигиена»	3 3												
	«Закаливание организма - основа спортивной подготовки»	3 3												
2	ОФП	5 5	5 5	5 5	5 5	5 5	5 5	5 5	5 5	5 5	5 5	5 5	5 5	5 5
	Развитие гибкости, силы, выносливости. Освоение комплекса физических упражнений													
3	Обучение футболу	7 7	10 10	10 10	10 10	10 10	10 10	10 10	10 10	10 10	10 10	10 10	10 10	10 10
	Футбольные упражнения для занятий дома.													
		15 15	15 15	15 15	15 15	15 15	15 15	15 15	15 15	15 15	15 15	15 15	15 15	15 15

Тренер-преподаватель _____ (Данилина Т.В.)