

УТВЕРЖДАЮ
 Директор БУ города Омска
 «СШОР имени Ю.А. Крикухи»
 Ю.Ю. Крикуха

**Годовой план распределения часов учебного материала на 2020 / 2021 учебный год
 для групп начальной подготовки 1 года обучения отделения флорбола**

Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1. Теоретическая подготовка	1						1						2
1.Инструктаж по технике безопасности													
2.Флорбол в России и за рубежом.								1					1
3.Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.		1											1
4.Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов.				1									1
5.Изучение и анализ тактики игры.					1								1
6.Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.						1							1
7.Правила игры.			1										1
8.Установки перед играми и разбор проведенных игр.									1				1
Итого часов	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2.Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	74
3.Специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	18

4.Техническая подготовка	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	9	106
5.Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	28
6.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе психологическая		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	6	6	5	5	5	4	4	5	7	7	7	68
Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Ст. инструктор-методист

О.А. Иванова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор БУ города Омска
 «СШОР имени Ю.А. Крикухи»
 Ю.Ю. Крикуха

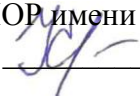
**Годовой план распределения часов учебного материала на 2020 / 2021 учебный год
 для групп начальной подготовки 2-3 года обучения отделения флорбола**

Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1. Теоретическая подготовка	1						1						2 ч
1.Инструктаж по технике безопасности													
2.Флорбол в России и за рубежом.		1											1ч
3.Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.			1							1			2 ч
4.Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов.	1						1						2 ч
5.Изучение и анализ тактики игры.				1									1 ч
6.Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.					1				1				2 ч
7.Правила игры.		1						1					2 ч
8.Установки перед играми и разбор проведенных игр.			1			1							2 ч
Итого часов	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1			14
2.Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	70
3.Специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	18
4.Участие в спортивных	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20

соревнованиях													
5.Техническая подготовка	10	10	10	9	9	10	10	10	10	10	10	10	118
6.Тактическая подготовка	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	38
7.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе психологическая	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	14
8.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	10	9	11	10	8	9	9	10	11	14	14	124
Итого	34	35	34	35	35	34	35	34	35	35	35	35	416

Ст. инструктор-методист

О.А. Иванова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор БУ города Омска
 «СШОР имени Ю.А. Крикухи»
 Ю.Ю. Крикуха

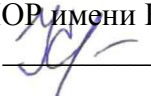
**Годовой план распределения часов учебного материала на 2020 / 2021 учебный год
 для групп тренировочного этапа 1-2 года обучения отделения флорбола**

Вид подготовки	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1. Теоретическая подготовка			1										1
1.Флорбол в России и за рубежом.													
2.Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.		1						1					2
3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающихся.										1		1	2
4.Физиологические основы спортивной тренировки.						1					1		2
5.Инструктаж по технике безопасности	1						1						2
6.Основы методики обучения и тренировки во флорболе.				1		1			1				3
7.Изучение и анализ техники основных приемов игры.		1	1		1								3
8.Изучение и анализ тактики игры.				1		1		1					3
9.Воспитание нравственных и волевых качеств личности							1					1	2

спортсмена.													
10.Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1	1			1								3
11.Установки перед играми и разбор проведенных игр.			1				1		1				3
12.Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов во флорболе.	1	1											2
13.Просмотр видеозаписей, игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.				1	1	1							3
Итого часов	3	4	3	3	3	4	3	2	2	1	1	2	31
2.Общая физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	66
3.Специальная физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	65
4.Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	94
5.Техническая подготовка	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	94
6.Тактическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	56
7.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе психологическая	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	31
8.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	12	13	15	16	15	15	17	17	19	18	16	187
Итого	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Ст. инструктор-методист

О.А. Иванова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор БУ города Омска
 «СШОР имени Ю.А. Крикухи»
 Ю.Ю. Крикуха

**Годовой план распределения часов учебного материала на 2020 / 2021 учебный год
 для групп тренировочного этапа 3 - 5 годов обучения отделения флорбола**

Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1. Теоретические основы физической культуры и спорта				1									1
1.Флорбол в России и за рубежом.													
2.Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.		1						1		1			3
3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающихся.			1						1		1		3
4.Физиологические основы спортивной тренировки.					1				1	1			3
5.Инструктаж по технике безопасности	2						1						3
6.Основы методики обучения и тренировки во флорболе.		1									1	1	3
7.Изучение и анализ техники основных приемов игры.			1				1	1					3
8.Изучение и анализ тактики игры.				1	1	1							3
9.Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.		1				1						1	3
10.Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1			1				1					3

11.Установки перед играми и разбор проведенных игр.			1	1	1	1	1	1					6
12.Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов во флорболе.	1						1						2
13.Просмотр видеозаписей, игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.			1	1	1	1	1	1					6
Итого часов	4	3	4	5	4	4	5	5	2	2	2	2	42
2.Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3.Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	94
4.Участие в спортивных соревнованиях	13	13	13	13	13	13	13	13	13	11	11	11	150
5.Техническая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	112
6.Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	94
7.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе психологическая	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	42
8.Инструкторская и судейская практика	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	28
9.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	23	24	23	21	22	22	22	23	26	29	28	27	290
Итого	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

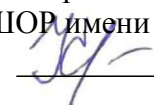
Ст. инструктор-методист

О.А. Иванова

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ города Омска

«СШОР имени Ю.А. Крикухи»

 Ю.Ю. Крикуха

**Годовой план распределения часов учебного материала на 2020 / 2021 учебный год
для группы совершенствования спортивного мастерства отделения флорбола**

Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	1						1						2
1.Инструктаж по технике безопасности													
2.Флорбол в России и за рубежом.		1			1			1					3
3.Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.	1			1							1		3
4.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающихся.			1			1			1				3
5.Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника спортсмена.				1				1				1	3
6.Спортивный массаж и самомассаж.			1			1				1			3
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1				1	1	3
8.Общая и специальная физическая подготовка.		1						1			1		3
9.Основы методики обучения и тренировки во флорболе.					1				1	1		1	4

10.Изучение и анализ техники основных приемов игры.	1			1				1			1		4
11.Изучение и анализ тактики игры.		1	1		1							1	4
12.Психологическая подготовка, воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.		1		1		1	1		1	1	1	1	8
13.Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1		1		1		1		1				5
14.Установки перед играми и разбор проведенных игр.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
15.Просмотр видеозаписей, игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Итого часов	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	70
2.Общая физическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	100
3.Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
4.Участие в спортивных соревнованиях	16	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	200
5.Техническая подготовка	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	124
6.Тактическая подготовка	12	12	12	13	13	13	13	13	13	12	12	12	150
7.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе психологическая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	70
8.Инструкторская и судейская практика	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	40
9.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	30	31	31	29	29	30	29	30	30	32	31	30	362
Итого	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

