

**Програма за провеждането на заниманията на групата/програма за
провеждането на тренировките за подготовката на отбора**

Към т. 9 по модул 1 и към т. 7 по модул 2

Изготвя се програма за всяка група/отбор от формуляра за кандидатстване

№ по ред	Тема на заниманието/тенировката	Брой часове	Забележка
1.	Диагностика и оценка на нивото на физическата подготовка (входно ниво)	1	
2.	Обща физическа подготовка за кондиционните възможности	1	
3.	Обща физическа подготовка за кондиционните способности.	1	
4.	Обща физическа подготовка за кондиционните способности.	1	
5	Контролна среща. Психологическа подготовка.	1	
6	Техническа подготовка, усъвършенстване на технико-тактическите качества с топка.	1	
7	Техническа подготовка, усъвършенстване на технико-тактическите качества с топка.	1	
8	Техническа подготовка. Усъвършенстване на технически похвати, игрови упражнения. Двустранна игра.	1	
9	Техническа подготовка. Усъвършенстване на технически похвати, игрови упражнения. Двустранна игра.	1	
10	Обща физическа подготовка за кондиционните способности	1	
11	Обща физическа подготовка за кондиционните способности	1	
12	Технико-тактическа подготовка. Усъвършенстване на комбинации в нападение.	1	
13	Контролна среща. Психическа мотивация за реализиране на успешна продължителност. Анализ, план.	1	

14	Обща физическа подготовка за качеството бързина	1	
15	Техническа подготовка. Усъвършенстване на технически похвати, чрез топка от различни положения. Двустранна игра.	1	
16	Техническа подготовка. Усъвършенстване на технически похвати, чрез топка от различни положения. Двустранна игра.	1	
17	Технико- тактическа тренировка. Усъвършенстване на техниката за нападение.	1	
18	Техническа подготовка. Усъвършенстване на технически умения в хода на различни комбинации.	1	
19	Тактическа подготовка. Усъвършенстване на различни ситуации с топка.	1	
20	Обща физическа подготовка за кондиционните способности.	1	
21	Състезание.	1	
22	Обща физическа подготовка за кондиционните способности.	1	
23	Технико-тактическа подготовка. Усъвършенстване на комбинации в нападение и подsigуряване на защита. Двустранна игра.	1	
24	Обща кондиционна тренировка за кондиционните способности- сила.	1	
25	Обща кондиционна тренировка за кондиционните способности- гъвкавост	1	
26	Технико- тактическа подготовка, усъвършенстване.	1	
27	Двустранна игра.	1	
28	Обща физическа подготовка за качеството силова издръжливост.	1	
29	Тактическа подготовка. Игра на ¼ от терена на игрището.	1	
30	Усъвършенстване и подsigуряване на защита.	1	
31	Тактическа подготовка, усъвършенстване на заучени технически похвати.	1	
32	Състезание.	1	
33	Упражнения за гъвкавост и възстановяване.	1	

34	Обща физическа подготовка за качеството издръжливост.	1	
35	Скоростно-силови упражнения.	1	
36	Оценка и контрол на постигнати резултати.	1	
37	Техническа подготовка. Усъвършенстване на технически умения в хода на различни комбинации.	1	
38	Двустранна игра.	1	
39	Техническа подготовка. Игра на ½ от игрището на терена.	1	
40	Обща физическа подготовка на координационни способности.	1	
41	Контролна среща. Концентрация и разпределение на вниманието.	1	
42	Обща физическа подготовка за качество сила.	1	
43	Тактическа игра. Отборна тактика.	1	
44	Игра на ½ от игрището.	1	
45	Индивидуални защитни функции.	1	
46	Състезание.	1	
47	Анализ, план за действие. Психическа мотивация.	1	
48	Обща физическа подготовка за развиване на обща издръжливост.	1	
49	Тактическа подготовка. Отборна тактика. Двустранна игра.	1	
50	Усъвършенстване на технически похвати в тактически комбинации.	1	
51	Двустранна игра.	1	
52	Учебна игра.	1	
53	Щафетни игри. Развиване на бързина.	1	
54	Техническа подготовка. Усъвършенстване на технически похвати чрез игрови упражнения.	1	
55	Обща физическа подготовка за развиване на издръжливост и сила.	1	
56	Техническа подготовка. Отборна тактика.	1	
57	Двустранна игра 2x30 мин.	1	
58	Обща физическа подготовка за развиване на координационните способности.	1	

59	Техническа подготовка. Усъвършенстване на отнемане на топка в игрови упражнения.	1	
60	Двустранна игра.	1	
61	Тактическа подготовка. Разучаване на статични положения.	1	
62	Развиване на скоростно-силова издръжливост.	1	
63	Тактическа подготовка. Индивидуална тактика.	1	
64	Игра.	1	
65	Игрова подготовка.	1	
66	Техническа подготовка. Усъвършенстване на технически умения в хода на различни комбинации.	1	
67	Техническа подготовка. Усъвършенстване на технически умения в хода на различни комбинации.	1	
68	Обща физическа подготовка за кондиционните способности	1	
69	Обща физическа подготовка за развиване на качеството бързина.	1	
70	Индивидуални защитни функции.	1	
71	Тактическа подготовка. Усъвършенстване на различни ситуации с топка.	1	
72	Двустранна игра 2x30 мин.	1	
73	Техническа подготовка. Усъвършенстване на технически умения в хода на различни комбинации.	1	
74	Обща физическа подготовка за развиване на координационните способности	1	
75	Състезание.	1	
76	Упражнения за гъвкавост и възстановяване.	1	
77	Обща физическа подготовка за развиване на координационните способности	1	
78	Тактическа подготовка. Отборна тактика. Двустранна игра.	1	
79	Обща физическа подготовка за развиване на обща издръжливост.	1	
80	Контрол и оценка.	1	

Общ брой часове:		
Общ брой часове, предвидени за посещения, изяви, състезания.:		
Общ брой часове по програмата:	80	