

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «футбол»
для этапа начальной подготовки

Таблица № 1

№ n/n	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки					
		до года			свыше года		
		<i>1 год</i>			<i>2,3 год</i>		
		Недельная нагрузка в часах					
		<i>4,5</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		<i>2</i>					
		Наполняемость групп (человек)					
		<i>14</i>					
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	34	41	38	44	50
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	---	---	---	---	---	---
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---	---	---	---
4.	Техническая подготовка (ТП)	98	109	131	131	153	175
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	3	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	---	---	---	---	---	---
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	8	9	9	11	12
8.	Интегральная подготовка	70	76	92	95	110	127
9.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	27	30	36	36	42	48
Итого часов в год		234	260	312	312	364	416

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «футбол»
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Таблица № 2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		до трёх лет				свыше трёх лет			
		1,2,3 год				4,5 год			
		Недельная нагрузка в часах							
		10	11	12	12	13	14	15	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		3							
		Наполняемость групп (человек)							
		12							
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	62	69	75	75	81	87	94	100
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	36	40	44	50	54	58	62	67
3.	Участие в спортивных соревнованиях	32	35	37	38	41	44	47	50
4.	Техническая подготовка (ТП)	182	200	218	112	122	131	140	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	35	37	62	67	73	78	83
6.	Инструкторская и судейская практика	10	11	13	13	14	15	16	17
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	11	13	50	54	58	62	67
8.	Интегральная подготовка	96	105	115	152	165	178	191	203
9.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	60	66	72	72	78	84	90	96
Итого часов в год		520	572	624	624	676	728	780	832

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «футбол»
для этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		не ограничивается		
		Недельная нагрузка в часах		
		16	17	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		4		
		Наполняемость групп (человек)		
		6		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	75	80	84
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	75	80	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях	76	80	84
4.	Техническая подготовка (ТП)	66	70	75
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	150	159	168
6.	Инструкторская и судейская практика	25	27	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	66	70	75
8.	Интегральная подготовка	203	216	230
9.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	96	102	108
Итого часов в год		832	884	936

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «футбол»
для этапа высшего спортивного мастерства

Таблица № 4

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап высшего спортивного мастерства						
		не ограничивается						
		Недельная нагрузка в часах						
		18	19	20	21	22	23	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		4						
		Наполняемость групп (человек)						
		4						
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	65	69	73	76	80	84	87
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	76	69	73	76	80	84	87
3.	Участие в спортивных соревнованиях	65	69	73	76	80	84	87
4.	Техническая подготовка (ТП)	65	69	73	76	80	84	87
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	243	257	270	285	297	310	325
6.	Инструкторская и судейская практика	19	20	21	22	23	24	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	79	83	87	93	96	100
8.	Интегральная подготовка	234	242	254	268	279	292	306
9.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	108	114	120	126	132	138	144
Итого часов в год		936	988	1040	1092	1144	1196	1248

* Самостоятельная подготовка обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом