

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

Таблица № 1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки					
		до года			свыше года		
		1 год			2,3 год		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	5	6	6	7	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2					
		Наполняемость групп (человек)					
14							
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)	95	104	125	125	146	166
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	64	71	82	85	103	120
9.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	36	40	52	52	56	64
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	67	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	75	80	91	128	138	151	161	169
9.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	81	93	96	96	105	111	120	129
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	170	183	194
9.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	129	135	144
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	184	203	213	226	235	246	258
9.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	144	153	161	168	176	184	192
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