

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора ДЮ ДЮ РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
НП свыше года недельная нагрузка 8 часов в неделю
вид спорта ФУТБОЛ

Раздел подготовки	в период основной подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь час	Февраль час	Март час	Апрель час	Май час	Июнь час	Июль час	Август час	Сентябрь час	Октябрь час	Ноябрь час	Декабрь час	
Общая физическая подготовка (ОФП)		5,1	5,1	5,1	5,5	5,5	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1	62
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,4	15,6	187
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	в период основной подготовки	0,6	0,6	0,6	0,8	0,9	0,9	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	в период основной подготовки	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	18
Интегральная подготовка (ИнтП)	в период основной подготовки	12	12	12	11	11	11	12	12	12	12	12	12	141
Количество часов в месяц		35	35	35	34	35	34	35	35	35	35	35	35	416

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова