

Утверждено
И.о. директора ГБУ ДО РО «СПОР № 5»
С.А. Несудимова

Годовой план
учебно-тренировочных занятий по футболу

Этапы и годы подготовки										
№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах				
						6				
						8				
						10				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3	3	4	4			
1	Общая физическая подготовка	35-47	47-62	78-94	94-125	83-94	75-100			
2	Специальная физическая подготовка	-	-	42-50	63-83	83-94	94-125			
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-43	44-58	92-102	102-137			
4	Техническая подготовка	112-150	140-187	192-231	112-150	83-94	66-87			
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-6	6-8	42-50	75-100	158-177	271-362			
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-12	12-17	25-28	19-25			
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7-9	13-18	16-19	62-83	83-94	75-100			
8	Интегральная подготовка	75-100	106-141	104-125	162-216	225-253	234-312			
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248			