

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ОГАУ ДО ОСи по футболу
(наименование общеобразовательной организации)

А.Ю. Фомин/
подпись _____ расшифровка подписи _____



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивн ого мастерств а
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	7/8	10/11/12	14/15	16/18	20/22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		До 2 часов	До 2 часов	До 3 часов	До 3 часов	До 4 часов	До 4 часов
		Наполняемость групп (человек)					
		14	14	12	12	6	4
1.	Общая физическая подготовка (в часах)	40	50/62	78/86/80	110/100	74/94	82/80
2.	Специальная физическая подготовка (в часах)	-	-	36/46/52	72/78	84/94	104/102
3.	Участие в спортивных соревнованиях (в часах)	-	-	37/46/46	50/54	84/94	104/115
4.	Техническая подготовка (в часах)	162	182/192	203/ 200/ 220	138/150	84/94	84/92
	Тактическая, подготовка (в часах)	3	4/4	10/26/30	48/50	84/94	150/180
	Теоретическая подготовка (в часах)	3	4/4	10/10/10	20/24	42/46	60/60
5.	Психологическая подготовка (в часах)	3	4/4	10/10/10	20/24	34/46	70/80
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4/4	5/6/8	10/8	16/18	18/20
6.	Инструкторская практика (в часах)	-	-	5/6/6	3/8	16/18	10/10

	Судейская практика (в часах)	-	-	5/10/10	8/8	16/18	10/12
7.	Медицинские, медико- биологические мероприятия (в часах)	3	4/4	4/6/6	10/10	16/18	18/25
	Восстановительные мероприятия (в часах)	3	4/4	8/10/10	52/60	50/56	60/70
8.	Интегральная подготовка (в часах)	92	108/138	109/ 110/ 136	184/204	232/246	270/298
Общее количество часов в год		312	364/416	520/ 572/ 624	728/780	832/936	1040/1144