

ДИРЕКТОР КУЛЬТУРЫ
 Директор ОБАУ ДО ООШ по футболу
 (наименование общеобразовательной организации)

А.Ю. Фомин/
 подпись /расшифровка подписи



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап спортивной специализации 3 года обучения, 12 часов в неделю,
 мин. возраст 12 лет

| Виды подготовки | Всего часов | месяцы | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Общая физическая подготовка | 80 | 7 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 52 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 46 | | | | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 6 | | |
| Техническая подготовка | 220 | 21 | 21 | 21 | 16 | 16 | 16 | 21 | 16 | 16 | 16 | 20 | 20 |
| Тактическая подготовка | 30 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Теоретическая подготовка | 10 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Психологическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 8 | | 2 | | | 2 | | | | 2 | | 1 | 1 |
| Инструкторская практика | 6 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | | | | 1 | 1 |
| Судейская практика | 10 | 2 | 2 | 2 | | | | 2 | | | | 2 | 2 |
| Медицинские и медико-биологические мероприятия | 6 | | | | 3 | | | | | | 3 | | |
| Восстановительные мероприятия | 10 | | | | | 2 | 3 | | 3 | 2 | | | |
| Интегральная подготовка | 136 | 13 | 10 | 12 | 10 | 9 | 11 | 11 | 11 | 9 | 13 | 13 | 12 |
| Всего часов | 624 | 52 | 50 | 53 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 53 | 52 | 52 |