

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

А.Ю. Фомин/
 подпись /идентификация подписи



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап спортивной специализации 4 года обучения, 14 часов в неделю,
 мин. возраст 13 лет

Виды подготовки	Всего часов	месяцы												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	110	10	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10
Специальная физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Участие в спортивных соревнованиях	50				6	6	6	7		6	7	6	6	
Техническая подготовка	138	12	12	12	11	11	11	12	11	11	11	11	12	12
Тактическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Теоретическая подготовка	20	5	5						5					5
Психологическая подготовка	20		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10		2		2			2			2		2	
Инструкторская практика	6	3										3		
Судейская практика	8	2	2					2						2
Медицинские и медико-биологические мероприятия	10	2		2		2			2		2			
Восстановительные мероприятия	52			6	6	7	7		7	7	6	6		
Интегральная подготовка	184	17	18	14	15	14	14	19	14	14	13	12	20	
Всего часов	728	61	59	61	61	61	60	61	61	60	61	61	61	