

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МБУ ДО «СШ «ЦИВС»  
 \_\_\_\_\_ А.С. Залевский  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план  
 по виду спорта «Футбол»**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |            |   |                |   |
|------------------------------|---|---|------------|---|----------------|---|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              |   | До года   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
|                              |   | Недельная нагрузка  |            |   |                |   |
|                              |   | 4,5   | 6          | 10  | 12             | 16  |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |   |                |   |
|                              |   | 2 часа  | 2 часа     | 3 часа  | 3 часа         | 4 часа  |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |            |   |                |   |
|                              |   | 14  |            | 12  |                | 6   |
| 1                            | Общая физическая подготовка                       | 38  | 51         | 67  | 81             | 74  |
| 2                            | Специальная физическая подготовка                 | -   | -          | 44  | 56             | 92  |
| 3                            | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | -          | 42  | 50             | 83  |
| 4                            | Техническая подготовка                            | 105   | 134        | 182   | 112            | 84  |
| 5                            | Тактическая подготовка                            | 5   | 6          | 46  | 76             | 158   |
|                              | Теоретическая подготовка                          |   |            |   |                |   |
|                              | Психологическая подготовка                        |   |            |   |                |   |
| 6                            | Инструкторская практика                           | -   | -          | 15  | 19             | 25  |
|                              | Судейская практика                                |   |            |   |                |   |
| 7                            | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 12  | 15         | 20  | 68             | 92  |
|                              | Восстановительные мероприятия                     |   |            |   |                |   |
|                              | Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) |   |            |   |                |   |
| 8                            | Интегральная подготовка                           | 74  | 106        | 104   | 162            | 224   |
| Общее количество часов в год |   | 234   | 312        | 520   | 624            | 832   |

\*После каждого учебно-тренировочного занятия предусмотрен перерыв 5 мин.

\*В общий объем часов каждого этапа включено не менее 10 % самостоятельной работы