

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Футбол»



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУ ФОК «Олимпийский»
 Ю.В. Пущкарев
 «14» сентября 2026г.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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					
		4,5	6	10	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14		12		6	4
1.	Общая физическая подготовка	35	46	76	92	83	70
2.	Специальная физическая подготовка			42	57	84	86
3.	Участие в спортивных соревнованиях			38	41	86	82
4.	Техническая подготовка	110	140	188	126	84	74
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	40	75	141	284
6.	Инструкторская и судейская практика			12	10	24	27
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	14	47	76	69
8.	Интегральная подготовка	77	110	110	176	254	244
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	936