

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая РОО Сонковского района  
Тверской области

М.В.Кондратьева

«30» Августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ ДОД

«Сонковская ДЮСШ» Тверской области

В.М.Сосновский

«30» Августа 2021 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Образовательной программы многолетней подготовки учащихся МАУ ДО «Сонковская ДЮСШ»  
Тверской области отделения футбол (в часах)  
на 2021-2022 учебный год.

### 1. Теоритическая подготовка

№ п/п	Наименование темы	Озд.этап	НП-1	НП-2-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4-5
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1
2	Краткий обзор развития футбола	1	1	1	1	1	1	1
3	Краткие сведения о строении функциях организма	1	1	1	1	1	2	2
4	Гигиенические навыки	1	1	1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль	1	1	1	1	1	1	2
6	Основы техники и тактики	1	1	1	2	2	2	2
7	Методика тренировочного процесса	-	-	-	-	-	1	2
8	Краткие сведения о физиологических	-	-	-	-	-	1	2

	основах тренировок							
9	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2
10	Основы ОФП и СФП	-	-	-	1	1	1	1
11	Правила соревнований	1	1	1	1	1	1	2
12	Оборудование и инвентарь	1	1	1	1	1	1	2
13	Указания к игрокам	-	-	-	1	1	1	2
14	Зачеты по теории	1	1	1	2	2	2	2
	<b>ВСЕГО:</b>	10	10	10	14	14	17	24

## 2. Практические занятия

№ п/п	Наименование темы	Озд.этап	НП-1	НП-2-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ4-5
1	ОФП	135	135	120	116	116	120	108
2	СФП	70	70	120	190	190	250	232
3	Технико-тактическая подготовка	51	51	94	130	130	130	252
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	7	7	16	16
5	Выполнение контрольных нормативов	4	4	6	6	6	16	16
6	Участие в соревнованиях	6	6	12	20	20	30	32
	<b>ИТОГО:</b>	266	266	358	469	469	562	656
	<b>ВСЕГО: (теоретических + практических)</b>	276	276	368	483	483	579	680

**Годовой график расчетов учебных часов для этапов спортивно-оздоровительного и начального обучения первого года.**

№ п/п	Наименование темы	месяцы												Всего	
		Сент.	Окт	Ноя	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг		
1	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	10	
2	Практические занятия														
	1	ОФП	12	12	12	13	12	12	12	12	12	-	12	14	135
	2	СФП	6	6	7	7	7	7	7	8	7	-	-	8	70
	3	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	7	5	5	5	4	5	4	5	5	-	2	4	51
	4	Выполнение контрольных нормативов	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	5	Участие в соревнованиях	-	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-	6
		<b>Согласно календарному плану соревнований</b>													
<b>ИТОГО:</b>		<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>276</b>

**Годовой график расчетов учебных часов для этапов второго и третьего года начального обучения**

№ п/п	Наименование темы	месяцы												Всего
		Сент.	Окт	Ноя	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	
1	Теоретическая подготовка	3	3	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	10
2	Практические занятия													
1	ОФП	8	8	8	10	10	10	10	8	5	-	17	26	120
2	СФП	12	14	14	14	10	6	14	14	12	-	-	10	120
3	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	8	11	12	12	5	7	12	13	14	-	-	-	94
4	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	-	-	-	-	1	1	-	-	1	6
5	Выполнение контрольных нормативов	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
6	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	4	-	2	2	2	2	12
		<b>Согласно календарному плану соревнований</b>												
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	<b>39</b>	<b>368</b>

**Годовой график расчета учебных часов для учебно-тренировочного этапа первого и второго года обучения**

№ п/п	Наименование темы	месяцы												Всего
		Сент.	Окт	Ноя	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	
1	Теоретическая подготовка	-	8	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	14
2	Практические занятия													
1	ОФП	10	12	9	10	9	10	9	10	7	-	15	15	116
2	СФП	16	19	20	10	10	10	20	20	20	-	20	25	190
3	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	15	15	15	20	15	-	15	-	10	10	-	15	130
4	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	-	-	-	1	-	2	-	-	-	7
5	Выполнение контрольных нормативов	3								3				6
6	Участие в соревнованиях			6				4		4		3	3	20
		<b>Согласно календарному плану соревнований</b>												
<b>ИТОГО:</b>		<b>46</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>42</b>	<b>34</b>	<b>22</b>	<b>49</b>	<b>32</b>	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>58</b>	<b>483</b>

**Годовой график расчета учебных часов для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения**

№ п/п	Наименование темы	месяцы												Всего	
		Сент.	Окт	Ноя	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг		
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	3	3		2	2	17	
2	Практические занятия														
	1	ОФП	13	11		12	11		11	11	11		14	26	120
	2	СФП	20	26	23	23	24	21	25	15	15	25	18	15	250
	3	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	15	15	15	20	15		15		10	10		15	130
	4	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	16
	5	Выполнение контрольных нормативов									5	5	5	1	16
	6	Участие в соревнованиях			4	4	4	4	4	4	6				30
		<b>Согласно календарному плану соревнований</b>													
<b>ИТОГО:</b>		<b>50</b>	<b>54</b>	<b>44</b>	<b>62</b>	<b>57</b>	<b>27</b>	<b>57</b>	<b>34</b>	<b>51</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>60</b>	<b>579</b>	

Годовой график расчета учебных часов для учебно-тренировочного этапа четвертого и пятого года обучения

№ п/п	Наименование темы	месяцы												Всего
		Сент.	Окт	Ноя	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	3		2	2	24
2	Практические занятия													
1	ОФП	13	11	11	11	10	10	10	9			11	12	108
	СФП		27	25	24	21	20	20	17	20		28	30	232
	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	25	25	25	25	30	25	30	32	23			12	252
	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	16
	Выполнение контрольных нормативов	6								6	2	2		16
	Участие в соревнованиях	4	3	4	3	3	3	3	3	2			4	32
		<b>Согласно календарному плану соревнований</b>												
<b>ИТОГО:</b>		<b>51</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>61</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>56</b>	<b>4</b>	<b>45</b>	<b>61</b>	<b>680</b>