

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор  
 МБУ ДО СШ № 7 с. Шепси  
 МО Туапсинский район  
 \_\_\_\_\_ Г.А. Минасян  
 «1» марта 2023 г.  
 Приказ № 36

### Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол»

Годовой учебно-тренировочный план разработан в соответствии с требованиями Примерной программы по виду спорта «футбол», требованиями, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – ФССП), и рассчитан с учетом:

- годовых объемов учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки,
- соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 5 к ФССП.

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год в астрономических часах.

### Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28		12-24		6-12
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки				
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	-	7-9	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	-	-	7-8	7-8	10-12
4.	Техническая подготовка (ТП)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПШ)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6.	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

**Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки  
по видам подготовки и иным мероприятиям  
в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах  
и рассчитанное на **минимально** допустимое общее количество часов в год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								ССМ
		НП			УТ					
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Для спортивной дисциплины «футбол»										
1.	ОФП	31-40	41-53	41-53	68-88	68-88	68-88	82-106	82-106	75-92
2.	СФП	0	0	0	37-47	37-47	37-47	57-69	57-69	75-92
3.	УСС	0	0	0	37-42	37-42	37-42	44-50	44-50	84-100
4.	ТП	106-122	135-153	135-153	182-203	182-203	182-203	113-125	113-125	75-92
5.	ТТПП	3-5	4-6	4-6	37-47	37-47	37-47	69-81	69-81	159-166
6.	ИСП	0	0	0	11-16	11-16	11-16	13-19	13-19	25-33
7.	ММБВМТК	8-12	10-16	10-16	11-21	11-21	11-21	50-69	50-69	67-92
8.	ИП	75-84	107-122	107-122	104-125	104-125	104-125	163-181	163-181	225-266
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	520	624	624	832

**Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки  
по видам подготовки и иным мероприятиям  
в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах  
и рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								ССМ
		НП			УТ					
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Для спортивной дисциплины «футбол»										
1.	ОФП	41-53	55-70	55-70	82-106	82-106	82-106	109-141	109-141	85-103
2.	СФП	0	0	0	44-56	44-56	44-56	75-92	75-92	85-103
3.	УСС	0	0	0	44-50	44-50	44-50	59-67	59-67	94-112
4.	ТП	141-162	179-204	179-204	219-243	219-243	219-243	150-166	150-166	84-103
5.	ТТПП	4-6	5-8	5-8	44-56	44-56	44-56	92-108	92-108	178-187
6.	ИСП	0	0	0	13-19	13-19	13-19	17-25	17-25	29-37
7.	ММБВМТК	10-16	13-21	13-21	13-25	13-25	13-25	67-92	67-92	75-103
8.	ИП	100-112	142-162	142-162	125-150	125-150	125-150	217-241	217-241	253-300
Общее количество часов в год		312	416	416	624	624	624	832	832	936