

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ДО СШ «Океан» НГО  
 В.М. Желеминский  
 2023 г.



Годовой учебно-тренировочный план объемов учебно-тренировочного процесса в группах спортивной подготовки МАУ ДО СШ «Океан» НГО по виду спорта «Футбол» из расчета на 52 недели на 2024 год.

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки										
	Этап Начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год		
	Недельная нагрузка в часах										
	6	8	8	10	10	10	12	12	16		
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
	2	2	2	2	2	2	3	3	3		
	Наполняемость групп (чел)										
	1	Общая физическая подготовка		46	62	62	68	68	68	90	90
2	Специальная физическая подготовка		-	-	-	38	38	38	62	62	90
3	Техническая подготовка		146	184	184	188	188	188	120	120	88
4	Интегральная подготовка		72	106	106	70	70	70	112	112	162
5	Участие в спортивных соревнованиях		-	-	-	36	36	36	44	44	82
6	Тактическая подготовка		6	8	8	42	42	42	68	68	158
	Психологическая подготовка										
	Теоретическая подготовка										
7	Инструкторская практика		-	-	-	12	12	12	16	16	26
	Судейская практика		-	-	-						
8	Восстановительные мероприятия		10	14	14	14	14	14	50	50	68
	Медицинское обследование										
	Тестирование и контроль										
9.	Самоподготовка		32	42	42	52	52	52	62	62	83
Общее количество часов в год			312	416	416	520	520	520	624	624	832
Количество тренировок в неделю			3	4	4	5	5	5	5-6	5-6	6-7

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ДО СШ «Океан» НГО  
 В.М. Кшеминский  
 «25» апреля 2023 г.



**Годовой план учебно-тренировочных занятий для группы первого года начальной подготовки (1 год - 7 лет)**

№	Виды подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	46
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	146
4.	Интегральная подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Тактическая подготовка Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	1		1	1		1			1			1	6
7.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование Тестирование и контроль	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		10
9.	Самоподготовка	1	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	32
10.	<b>Всего часов за 52 недели</b>	25	25	26	26	26	27	26	27	27	26	26	25	312
11.	<b>Количество часов в неделю</b>	6												
12.	<b>Количество тренировок в неделю</b>	3												



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ДО СШ «Океан» НГО  
 В.М. Кисеминский  
 «28» 09 2023 г.



**Годовой учебно-тренировочный план объемов учебно-тренировочного процесса этапа начальной подготовки 2-3 годов обучения в  
 МАУ ДО СШ «Океан» НГО**

№	Виды подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Техническая подготовка	12	15	15	16	15	16	15	16	16	16	16	16	184
4.	Интегральная подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	106
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Тактическая подготовка Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1			1		1	1		8
7.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование Тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	2		2	1	1	2	14
9.	Самоподготовка	3	3	3	3	4	4	5	5	3	3	3	3	42
10.	<b>Всего часов за 52 недели</b>	30	35	35	35	35	35	36	36	35	35	35	34	416
11.	<b>Количество часов в неделю</b>	8												
12.	<b>Количество тренировок в неделю</b>	4												



МАУ ДО СШ «Океан» НГО

Директор МАУ ДО СШ «Океан» НГО

*В.М. Кшеминский*

« *22* » *апреля* 2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план объемов учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (1 – 3) годов обучения.**

№	Виды подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка	7	7	6	5	5	5	5	5	5	5	6	7	68
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	38
3.	Техническая подготовка	15	16	16	16	16	15	15	15	16	16	16	16	188
4.	Интегральная подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	70
5.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	2	2	36
6.	Тактическая подготовка Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	42
7.	Инструкторская практика Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование Тестирование и контроль	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	14
9.	Самоподготовка	3	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	52
10.	<b>Всего часов за 52 недели</b>	40	40	42	45	45	45	44	45	45	45	43	41	520
11.	<b>Количество часов в неделю</b>	10												
12.	<b>Количество тренировок в неделю</b>	5												





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СШ «Океан» НПО

*В.М. Кшеминский* В.М. Кшеминский

«28» апреля 2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план объемов учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (4 -5) года обучения.**

№	Виды подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	7	6	7	7	7	8	9	90
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	6	6	6	6	6	6	5	5	4	62
3.	Техническая подготовка	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	120
4.	Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	112
5.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	5	4	4	4	4	5	3	3	44
6.	Тактическая подготовка Психологическая подготовка Теоретическая подготовка	5	7	7	6	6	5	3	5	6	6	6	6	68
7.	Инструкторская практика Судейская практика	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
8.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование Тестирование и контроль	4	4	4	5	5	4	3	3	4	4	5	5	50
9.	Самоподготовка	4	5	6	5	5	5	6	6	5	6	5	4	62
11.	<b>Всего часов за 52 недели</b>	48	51	52	53	55	53	50	53	53	53	52	51	624
12.	<b>Количество часов в неделю</b>	12												
13.	<b>Количество тренировок в неделю</b>	6												