



Годовой учебно-тренировочный план объемов учебно-тренировочного процесса в группах спортивной подготовки МАУ ДО «СП «Океан» НПО по виду спорта «Футбол» из расчета на 52 недели на 2025 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	2	2	3
		Наполняемость групп (чел)								
		14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	14-18	
1	Общая физическая подготовка	46	62	62	68	68	68	90	90	75
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

[illegible]

Учебно-тематический план группы начальной подготовки первого года обучения.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 180/180		
		≈ 60/60	январь	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 15/15		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Техника безопасности при занятиях футболом	≈ 15/15		Техника безопасности при занятиях футболом
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 15/15		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 15/15		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
		≈ 45/45	март	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 15/15		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 15/15		Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Закаливание организма	≈ 15/15		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
		≈ 45/45	июнь	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 15/15		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
		≈ 15/15		
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 15/15		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
		≈ 30/30	декабрь	
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 15/15		Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.
		≈ 15/15		
	...	...	...	...



СШ «Океан» * В.М. Кшеминский

«16» Декабря 2024 г.

[illegible]

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки (2 – 3) годов обучения

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 180/180		
		≈ 60/60	январь	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 15/15		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Техника безопасности при занятиях футболом	≈ 15/15		Техника безопасности при занятиях футболом
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 15/15		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 15/15		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
		≈ 45/45	март	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 15/15		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 15/15		Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Закаливание организма	≈ 15/15		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
		≈ 45/45	октябрь	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 15/15 ≈ 15/15		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 15/15		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
		≈ 30/30	ноябрь	
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 15/15 ≈ 15/15		Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.
	...	...	...	...

[illegible]

Учебно-тематический план для группы первого года обучения на учебно-тренировочном этапе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 810/810		
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 45/45	Январь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Техника безопасности при занятиях футболом	≈ 15/15		Техника безопасности при занятиях футболом
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/60	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/60	февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60/60	март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Психологическая подготовка	≈ 90/90	март-ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Установки перед играми и разбор проведенных игр	≈ 210/210	март-октябрь	Установки перед играми и разбор проведенных игр
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 60/60	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Правила вида спорта	≈ 90/90	Май-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 60/60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60/60	Ноябрь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Учебно-тематический план для групп (2 – 3) года обучения на учебно-тренировочном этапе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 900/900		
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 30/30	Январь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Техника безопасности при занятиях футболом	≈ 15/15		Техника безопасности при занятиях футболом
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 30/30	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/60	февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60/60	март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Психологическая подготовка	≈ 135/135	март-ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Установки перед играми и разбор проведенных игр	≈ 300/300	март-октябрь	Установки перед играми и разбор проведенных игр
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 60/60	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Правила вида спорта	≈ 90/90	Май-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 60/60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60/60	Ноябрь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.



Директор МАУ ДО СШ «Океан» НГО

«Октябрь» 1991 г. В.М. Кшеминский

«16» декабря 2024 г.

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

[illegible]

Учебно-тематический план для групп (4 – 5) года обучения на тренировочном этапе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 960/960		
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 30/30	Январь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Техника безопасности при занятиях футболом	≈ 15/15		Техника безопасности при занятиях футболом
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 30/30	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/60	февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60/60	март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Психологическая подготовка	≈ 135/135	март- ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Установки перед играми и разбор проведенных игр	≈ 330/330	март- октябрь	Установки перед играми и разбор проведенных игр
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 90/90	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Правила вида спорта	≈ 90/90	Май-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 60/60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60/60	Ноябрь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.