



Утверждаю  
 Директор МАУ ДО СШ «Океан» НГО  
 В.М.Кшеминский.  
 «12» *сентября* 2026 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 2026 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 астрономических часах								
		6	8	8	10	10	10	14	14	18
		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	58	58	68	68	68	96	96	92
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	38	38	38	68	68	92
3	Техническая подготовка	146	184	184	182	182	182	130	130	94
4	Интегральная подготовка	72	100	100	94	94	94	190	190	260
5	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	12	24	24	24	30	30	70
6	Тактическая подготовка	6	6	6	36	36	36	78	78	172
	Психологическая подготовка									
	Теоретическая подготовка									
7	Инструкторская практика	-	-	-	10	10	10	16	16	18
	Судейская практика	-	-	-						
8	Восстановительные мероприятия	10	14	14	16	16	16	58	58	76
	Медицинское обследование									
	Тестирование и контроль									
9.	Самоподготовка	32	42	42	52	52	52	62	62	62
Общее количество часов в год		312	416	416	520	520	520	728	728	936
Количество тренировок в неделю		3	4	4	5	5	5	5 - 6	5-6	5-6