Учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол»

УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
«СШФ «Торпедо» МГО
_____ В.А. Истомин
«___» _____2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №1

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2-3 год	1 год	2-3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	**8**	**10**	**12**	**14**	**16**	**16**	**18**	**18-24**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**4**	**4**
		Наполняемость групп								
		14	**14**	**12**	**12**	**12**	**12**	**6**	**6**	**4**
1	Общая физическая подготовка	44	58	72	88	100	116	76	86	74-100
2	Специальная физическая подготовка	0	0	41	50	72	84	84	94	94-124
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	41	50	52	60	92	102	94-124
4	Техническая подготовка	148	200	188	224	132	150	84	94	74-100
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	42	50	88	100	164	186	250-336
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	12	14	16	18	26	30	26-36
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	16	12	14	72	84	74	84	82-112
8	Интегральная подготовка	104	134	112	134	196	220	232	260	242-316
	Общее количество часов в год	**312**	**416**	**520**	**624**	**728**	**832**	**832**	**936**	**936-1248**

Учебно-тренировочный план
Этап начальной подготовки 1-го года обучения

Таблица №2

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	**44**
2	Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	13	13	13	13	12	12	12	12	**148**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	**6**
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**10**
8	Интегральная подготовка	9	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	10	**104**
	ИТОГО	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Учебно-тренировочный план
Этап начальной подготовки 2 и 3-го года обучения

Таблица №3

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	**58**
2	Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
4	Техническая подготовка	16	16	17	17	17	17	17	17	17	16	17	16	**200**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	**8**
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	**16**
8	Интегральная	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	**134**

	подготовка													
	ИТОГО	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**34**	**34**	**34**	**34**	**416**

Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 1-го года обучения

Таблица №4

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	**72**
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	**41**
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	**41**
4	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	15	15	15	15	16	16	16	**188**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	**42**
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
8	Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	**112**
	ИТОГО	**43**	**43**	**43**	**43**	**43**	**43**	**44**	**44**	**44**	**44**	**43**	**43**	**520**

Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 2-3-го года обучения

Таблица №5

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	**88**
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	**50**
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	**50**
4	Техническая подготовка	19	19	19	19	18	18	18	18	19	19	19	19	**224**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	**50**
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	**14**
7	Медицинские, Медико-	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	**14**

	биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
8	Интегральная подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	**134**
	ИТОГО	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	**624**

Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 4-го года обучения

Таблица №6

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	**100**
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	**72**
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	5	6	7	2	7	5	4	3	3	**52**
4	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	**132**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	8	8	6	6	5	9	5	6	8	9	9	**88**
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	**16**
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	**72**
8	Интегральная подготовка	16	16	16	16	16	17	17	16	17	17	16	16	**196**
	ИТОГО	**61**	**60**	**60**	**60**	**61**	**61**	**60**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**728**

Учебно-тренировочный план
(этап спортивной специализации) 5-го года обучения

Таблица №7

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	10	**116**
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	**84**
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	6	7	8	3	8	7	5	3	3	**60**
4	Техническая подготовка	12	12	12	13	13	13	13	13	13	12	12	12	**150**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	11	11	9	7	6	5	10	5	6	8	11	11	**100**

	подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	**18**
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	**84**
8	Интегральная подготовка	18	18	19	18	19	18	18	19	18	19	18	18	**220**
	ИТОГО	**69**	**69**	**69**	**69**	**69**	**69**	**69**	**70**	**70**	**70**	**70**	**69**	**832**

Учебно-тренировочный план
Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

Таблица №8

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	**76**
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	**84**
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	8	10	12	13	6	11	10	8	3	3	**92**
4	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	**84**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	15	13	11	10	13	12	13	13	16	16	**164**
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	**26**
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	8	6	6	6	6	6	**74**
8	Интегральная подготовка	20	20	19	19	18	18	20	19	19	20	20	20	**232**
	ИТОГО	**69**	**69**	**70**	**70**	**69**	**69**	**69**	**70**	**70**	**69**	**69**	**69**	**832**

Учебно-тренировочный план
Этап совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	**86**
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	**94**

3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	9	11	14	15	7	12	11	9	4	4	**102**
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	**94**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	20	15	14	11	10	17	13	13	16	19	18	**186**
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	**30**
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	**84**
8	Интегральная подготовка	22	22	21	21	22	22	21	21	22	22	22	22	**260**
	ИТОГО	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**936**

Таблица №9

Учебно-тренировочный план
Этап высшего спортивного мастерства1-го года обучения

Таблица №10

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	**74**
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	**94**
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	8	10	13	14	6	11	10	8	4	4	**94**
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	7	**74**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	22	19	16	15	22	18	19	22	24	23	**250**
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	**26**
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	**82**
8	Интегральная подготовка	21	21	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	**242**
	ИТОГО	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**936**

Учебно-тренировочный план
Этап высшего спортивного мастерства 2-го года обучения

Таблица №11

№	Содержание занятий	Месяцы	

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	**Всего часов**
1	Общая физическая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	**100**
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	10	9	10	11	10	9	10	11	11	**124**
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	5	10	14	16	18	8	16	14	10	5	4	**124**
4	Техническая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	**100**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	30	28	26	25	22	30	26	28	30	30	30	**336**
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	**36**
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	9	9	9	9	8	8	9	10	11	**112**
8	Интегральная подготовка	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	27	27	**316**
	ИТОГО	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**1248**