

**Годовой учебно-тренировочный план
по виду спорта «Футбол»**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		6	4
		1.	Общая физическая подготовка	49 (16%)	67 (14%)	82 (13%)	112 (13,4%)
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	52 (8%)	92 (11%)	90 (9,6%)	120 (9,6%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	45 (7,2%)	64 (7,4%)	104 (11%)	134 (10,7%)
4.	Техническая подготовка	147 (47%)	184 (44,2%)	225 (37,5%)	158 (18,9%)	92 (9,8%)	89 (7%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6 (2%)	8 (2%)	48 (7,6%)	96 (11,5%)	182 (19,4%)	338 (27%)
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	14 (2,2%)	20 (2,4%)	30 (3%)	36 (3,8%)
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10 (3%)	14 (3%)	14 (2,2%)	70 (8,4%)	86 (9%)	102 (8%)
8.	Интегральная подготовка	100 (32%)	143 (37%)	144 (23%)	220 (27,6%)	266 (28,4%)	342 (27,4%)
Общее количество часов в год		312	416	624	832	936	1248