

Введено в действие приказом
№ 01-01/52 от 26.07.2022 г.

Директор МКУ «СШ по футболу»
И.Н. Игнатенко

**Годовой тренировочный план на 52 недели занятий в МКУ «СШ по футболу»
по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Виды подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ																
		ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)										
		До года		Свыше года				Этап начальной специализации					Этап углубленной специализации					
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год			3 год		4 год		5 год	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1.	Объем физической нагрузки, в том числе:																	
1.1.	Общая физическая подготовка	150	48	190	46	190	46	187	36	187	36	225	36	225	36	225	36	
1.2.	Специальная физическая подготовка	--	--	--	--	--	--	46	9	46	9	56	9	56	9	56	9	
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	--	--	--	--	13	3	13	3	19	3	19	3	19	3	
2.	Техническая подготовка	150	48	201	48	201	48	180	35	180	35	230	37	230	37	230	37	
3.	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе: тактическая, теоретическая, психологическая	--	--	8	2	8	2	50	9	50	9	50	8	50	8	50	8	
4.	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	13	3	13	3	13	2	13	2	13	2	
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	4	1,5	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	2,5	12	3	12	3	25	4	25	4	25	4	25	4	25	4	
Общее количество часов в год (на 52 недели)		312	100	416	100	416	100	520	100	520	100	624	100	624	100	624	100	
Количество часов в неделю		6		8		8		10		10		12		12		12		
Количество тренировочных занятий в неделю		3		4		4		5		5		6		6		6		
Общее количество тренировочных занятий в год		156 *		208		208		260		260		312		312		312		
Виды спортивных соревнований, игр:																		
	Контрольные	1		1		1		1		1		1		1		1		
	Основные	-		-		-		-		-		-		-		-		
	Игры	22		22		22		25		25		30		30		30		

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Варва
А.Ф. Таранец

Введено в действие приказом
№ 01-01/52 от 26.07.2022 г.
Директор МКУ «СШ по футболу»
И.Н. Игнатенко



**Годовой план распределения тренировочных часов
этапа начальной подготовки 1-го года обучения (час.)
по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Разделы подготовки			Количество часов по месяцам												Всего часов	%	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
1.	Объем физической нагрузки, в том числе:																
1.1	Общая физическая подготовка	в период основной подготовки	15	13	11	10	10	---	10	10	10	10	9	4	112	156	50
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	6	24	2	---	---	---	---	12	44		
1.2	Специальная физическая подготовка	в период основной подготовки	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---		
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---		
1.3	Участие в спортивных соревнованиях		---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---		
2.	Техническая подготовка	в период основной подготовки	11	13	11	18	10	---	14	16	12	16	17	6	144	144	46
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---		
3.	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе: тактическая, теоретическая, психологическая	в период основной подготовки	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---		
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---		
4.	Инструкторская и судейская практика		---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---		
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия		---	---	---	---	---	---	2	---	---	---	---	2	4	4	1,5
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		---	---	4	---	---	---	---	---	4	---	---	---	8	8	2,5
ВСЕГО часов (месяц/год)			26	26	26	28	26	24	28	26	26	26	26	24	312	100	
в т.ч. в период основной подготовки			26	26	26	28	20	---	26	26	26	26	26	12	268		86
в т.ч. по планам самостоятельной подготовки			---	---	---	---	6	24	2	---	---	---	---	12	44		14

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Варава
А.Ф. Таранец



Введено в действие приказом
№ 01-01/52 от 26.07.2022 г.
Директор МКУ «СШ по футболу»
И.Н. Игнатенко

**Годовой план распределения тренировочных часов
этапа начальной подготовки 2-го года обучения (час.)
по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам												Всего часов		%	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август				
1.	Объем физической нагрузки, в том числе:																
1.1	Общая физическая подготовка	в период основной подготовки	15	18	18	18	10	---	11	18	16	16	16	3	159	190	46
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	9	20	2	---	---	---	---	---	31		
1.2	Специальная физическая подготовка	в период основной подготовки	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---		
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
2.	Техническая подготовка	в период основной подготовки	17	17	12	14	17	---	18	14	17	13	18	10	167	201	48
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	16	---	---	---	---	---	18	34		
3.	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе: тактическая, теоретическая, психологическая	в период основной подготовки	1	1	1	---	---	---	1	1	1	1	1	---	8	8	2
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---		
4.	Инструкторская и судейская практика	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	---	---	---	---	---	---	3	---	---	---	---	2	5	5	1	
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	---	---	3	---	---	---	---	---	3	3	---	3	12	12	3	
ВСЕГО часов (месяц/год)		33	36	34	32	36	36	35	33	37	33	35	36	416	100		
в т.ч. в период основной подготовки		33	36	34	32	27	---	33	33	37	33	35	36	416		100	
в т.ч. по планам самостоятельной подготовки		---	---	---	---	9	36	2	---	---	---	---	18	65		16	

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Варавва
А.Ф. Таранец



**Годовой план распределения тренировочных часов
этапа начальной подготовки 3-го года обучения (час.)
по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Разделы подготовки			Количество часов по месяцам												Всего часов	%	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
1.	Объем физической нагрузки, в том числе:																
1.1	Общая физическая подготовка	в период основной подготовки	15	18	18	18	10	---	11	18	16	16	16	3	159	190	46
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	9	20	2	---	---	---	---	---	31		
1.2	Специальная физическая подготовка	в период основной подготовки	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
1.3	Участие в спортивных соревнованиях		---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
2.	Техническая подготовка	в период основной подготовки	17	17	12	14	17	---	18	14	17	13	18	10	167	201	48
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	16	---	---	---	---	---	18	34		
3.	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе: тактическая, теоретическая, психологическая	в период основной подготовки	1	1	1	---	---	---	1	1	1	1	1	---	8	8	2
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---		
4.	Инструкторская и судейская практика		---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия		2	---	---	---	---	---	3	---	---	---	---	---	5	5	1
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		---	---	3	---	---	---	---	---	3	3	---	3	12	12	3
ВСЕГО часов (месяц/год)			33	36	34	32	36	36	35	33	37	33	35	36	416	100	
в т.ч. в период основной подготовки			33	36	34	32	27	---	33	33	37	33	35	18	351	84	
в т.ч. по планам самостоятельной подготовки			---	---	---	---	9	36	2	---	---	---	---	18	65	16	

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Варва
А.Ф. Таранец

Введено в действие приказом
№ 01-01/52 от 26.07.2022 г.
Директор МКУ «ОШ по футболу»
И.Н. Игнатенко



**Годовой план распределения тренировочных часов
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения. (час.)
по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Разделы подготовки			Количество часов по месяцам												Всего часов	%	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
1.	Объем физической нагрузки, в том числе:																
1.1	Общая физическая подготовка	в период основной подготовки	15	15	15	15	9	---	13	15	10	12	15	5	139	187	36
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	6	20	2	---	5	3	---	12	48		
1.2	Специальная физическая подготовка	в период основной подготовки	4	4	4	3	4	---	4	4	4	3	4	4	42	46	9
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	4	---	---	---	---	---	---	4		
1.3	Участие в спортивных соревнованиях		1	---	---	---	---	---	2	2	2	2	2	2	13	13	2
2.	Техническая подготовка	в период основной подготовки	15	17	17	10	10	---	11	10	15	15	11	12	143	180	35
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	6	19	---	---	---	---	---	12	37		
3.	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе: тактическая, теоретическая, психологическая	в период основной подготовки	4	4	4	4	4	---	4	5	4	5	4	4	46	50	8
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	4	---	---	---	---	---	---	4		
4.	Инструкторская и судейская практика		1	2	2	2	2	---	2	2	---	---	---	---	13	13	2
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия		---	---	---	---	---	3	---	---	---	---	---	3	6	6	1
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	---	---	6	---	---	6	---	---	7	---	---	25	25	4
ВСЕГО часов (месяц/год)			46	42	42	40	41	50	44	38	40	47	36	54	520	100	
в т.ч. в период основной подготовки			46	42	42	40	29	3	42	38	35	44	36	30	427	82	
в т.ч. по планам самостоятельной подготовки			---	---	---	---	12	47	2	---	5	3	---	24	93	18	

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Варава
А.Ф. Таранец

Введено в действие приказом
 № 01-01/52 от 26.07.2022 г.
 Директор МКФ «СП по футболу»
 И.Н. Игнатенко

**Годовой план распределения тренировочных часов
 тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года обучения (час.)
 по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Разделы подготовки			Количество часов по месяцам												Всего часов	%	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
1.	Объем физической нагрузки, в том числе:																
1.1.	Общая физическая подготовка	в период основной подготовки	15	15	15	15	19	---	13	15	10	12	15	5	139	187	36
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	6	20	2	---	5	3	---	12	48		
1.2.	Специальная физическая подготовка	в период основной подготовки	4	4	4	3	4	---	4	4	4	3	4	4	42	46	9
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	4	---	---	---	---	---	---	4		
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях		1	2	---	---	---	---	2	2	2	2	2	2	13	13	3
2.	Техническая подготовка	в период основной подготовки	15	17	17	10	10	---	11	10	15	15	11	12	143	180	35
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	6	19	---	---	---	---	---	12	37		
3.	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе: тактическая, теоретическая, психологическая	в период основной подготовки	4	4	4	4	4	---	4	5	4	5	4	4	46	50	9
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	4	---	---	---	---	---	---	4		
4.	Инструкторская и судейская практика		1	2	2	2	2	---	2	2	---	---	---	---	13	13	3
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия		---	---	---	---	---	3	---	---	---	---	---	3	6	6	1
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	---	---	6	---	---	6	---	---	7	---	---	25	25	4
ВСЕГО часов (месяц/год)			46	42	42	40	41	50	44	38	40	47	36	54	520	100	
в т.ч. в период основной подготовки			46	42	42	40	29	3	42	38	35	44	36	30	427	82	
в т.ч. по планам самостоятельной подготовки			---	---	---	---	12	47	2	---	5	3	---	24	93	18	

Заместитель директора по методической работе
 Заместитель директора по спортивной работе



А.А. Варава
 А.Ф. Таранец

Введено в действие приказом
№ 01-01/52 от 26.07.2022 г.
Директор МКУ «СШ по футболу»
И.Н. Игнатенко



**Годовой план распределения тренировочных часов
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года обучения (час.)
по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Разделы подготовки			Количество часов по месяцам												Всего часов	%	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
1.	Объем физической нагрузки, в том числе:																
1.1	Общая физическая подготовка	в период основной подготовки	18	18	19	20	14	---	17	18	13	16	19	17	189	225	36
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	6	20	2	---	5	3	---	---	36		
1.2	Специальная физическая подготовка	в период основной подготовки	5	5	5	4	4	---	5	5	5	5	5	4	52	56	9
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	4	---	---	---	---	---	---	4		
1.3	Участие в спортивных соревнованиях		2	2	---	---	---	---	3	3	3	2	2	2	19	19	3
2.	Техническая подготовка	в период основной подготовки	15	22	22	15	15	---	16	15	25	15	21	12	193	230	37
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	6	19	---	---	---	---	---	12	37		
3.	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе: тактическая, теоретическая, психологическая	в период основной подготовки	4	4	4	4	4	---	4	5	4	5	4	4	46	50	8
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	4	---	---	---	---	---	---	4		
4.	Инструкторская и судейская практика		1	2	2	2	2	---	2	2	---	---	---	---	13	13	2
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия		---	---	---	---	---	3	---	---	---	---	---	3	6	6	1
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	---	---	6	---	---	6	---	---	7	---	---	25	25	4
ВСЕГО часов (месяц/год)			51	53	52	51	51	50	55	48	55	53	51	54	624		100
в т.ч. в период основной подготовки			51	53	52	51	39	47	53	48	50	50	51	30	575		92
в т.ч. по планам самостоятельной подготовки			---	---	---	---	12	3	2	---	5	3	---	24	49		8

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе

Handwritten signature

А.А. Варва
А.Ф. Таранец

Введено в действие приказом
№ 01-01/52 от 26.07.2022 г.
Директор МКУ «СШ по футболу»
И.Н. Игнатенко



**Годовой план распределения тренировочных часов
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года обучения (час.)
по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Разделы подготовки			Количество часов по месяцам											Всего часов	%		
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль			август	
1.	Объем физической нагрузки, в том числе:																
1.1	Общая физическая подготовка	в период основной подготовки	18	18	19	20	14	---	17	18	13	16	19	17	189	225	36
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	6	20	2	---	5	3	---	---	36		
1.2	Специальная физическая подготовка	в период основной подготовки	5	5	5	4	4	---	5	5	5	5	5	4	52	56	9
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	4	---	---	---	---	---	---	4		
1.3	Участие в спортивных соревнованиях		2	2	---	---	---	---	3	3	3	2	2	2	19	19	3
2.	Техническая подготовка	в период основной подготовки	15	22	22	15	15	---	16	15	25	15	21	12	193	230	37
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	6	19	---	---	---	---	---	12	37		
3.	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе: тактическая, теоретическая, психологическая	в период основной подготовки	4	4	4	4	4	---	4	5	4	5	4	4	46	50	8
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	4	---	---	---	---	---	---	4		
4.	Инструкторская и судейская практика		1	2	2	2	2	---	2	2	---	---	---	---	13	13	2
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия		---	---	---	---	---	3	---	---	---	---	---	3	6	6	1
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	---	---	6	---	---	6	---	---	7	---	---	25	25	4
ВСЕГО часов (месяц/год)			51	53	52	51	51	50	55	48	55	53	51	54	624	100	
в т.ч. в период основной подготовки			51	53	52	51	39	47	53	48	50	50	51	30	575		92
в т.ч. по планам самостоятельной подготовки			---	---	---	---	12	3	2	---	5	3	---	24	49		8

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе

Handwritten signature

А.А. Варавя
А.Ф. Таранец



Введено в действие приказом
№ 01-01/52 от 26.07.2022 г.
Директор МКУ «СШ по футболу»
И.Н. Игнатенко

**Годовой план распределения тренировочных часов
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го года обучения (час.)
по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Разделы подготовки			Количество часов по месяцам												Всего часов		%	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август				
1.	Объем физической нагрузки, в том числе:																	
1.1	Общая физическая подготовка	в период основной подготовки	18	18	19	20	14	---	17	18	13	16	19	17	189	225	36	
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	6	20	2	---	5	3	---	---	36			
1.2	Специальная физическая подготовка	в период основной подготовки	5	5	5	4	4	---	5	5	5	5	5	4	52	56	9	
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	4	---	---	---	---	---	---	4			
1.3	Участие в спортивных соревнованиях		2	2	---	---	---	---	3	3	3	2	2	2	19	19	3	
2.	Техническая подготовка	в период основной подготовки	15	22	22	15	15	---	16	15	25	15	21	12	193	230	37	
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	6	19	---	---	---	---	---	12	37			
3.	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе: тактическая, теоретическая, психологическая	в период основной подготовки	4	4	4	4	4	---	4	5	4	5	4	4	46	50	8	
		по планам самостоятельной подготовки	---	---	---	---	---	4	---	---	---	---	---	---	4			
4.	Инструкторская и судейская практика		1	2	2	2	2	---	2	2	---	---	---	---	13	13	2	
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия		---	---	---	---	---	3	---	---	---	---	---	3	6	6	1	
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	---	---	6	---	---	6	---	---	7	---	---	25	25	4	
ВСЕГО часов (месяц/год)			51	53	52	51	51	50	55	48	55	53	51	54	624	100		
в т.ч. в период основной подготовки			51	53	52	51	39	47	53	48	50	50	51	30	575		92	
в т.ч. по планам самостоятельной подготовки			---	---	---	---	12	3	2	---	5	3	---	24	49		8	

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Варавя
А.Ф. Таранец