

Введен в действие приказом
№ 01-01/84 от 31.08.2023 г.
Директор МКУДО СШ «Старт» Ейского района
О.В. Фоменко



Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели занятий в МКУДО СШ «Старт» Ейского района по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Виды подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ															
		ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						УЧЕБНО-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	Общая физическая подготовка	37	16	53	17	70	17	89	17	73	14	68	13	81	13	81	13
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	36	7	41	8	47	9	56	9	56	9
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	36	7	41	8	47	9	50	8	50	8
4	Техническая подготовка	106	45	134	43	179	43	182	35	187	36	182	35	112	18	112	18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	1	3	1	8	2	36	7	41	8	47	9	69	11	69	11
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	10	2	10	2	10	2	12	2	12	2
7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	3	12	4	16	4	10	2	10	2	10	2	62	10	62	10
8	Интегральная подготовка	80	35	110	35	143	34	121	23	117	22	109	21	182	29	182	29
Общее количество часов в год (на 52 недели)		234	100	312	100	416	100	520	100	520	100	520	100	624	100	624	100
Количество часов в неделю		4,5		6		8		10		10		10		12		12	
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю		3		3		4		5		5		5		6		6	
Виды спортивных соревнований, игр:																	
Контрольные		3		4		4		3		3		3		1		1	
Основные		-		-		-		1		1		1		1		1	

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Варава
А.Ф. Таранец

А.А. Варава
А.Ф. Таранец

Введен в действие приказом
№ 01-01/84 от 31.08.2023 г.
Директор МКУДО СП «Старт» Ейского района
О.В. Фоменко



**Годовой учебно-тренировочный план
этапа начальной подготовки 1-го года обучения (4,5 час.)
по дополнительной образовательной 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 Общая физическая подготовка	2	2	2	6	5	5	8	3	1	1	1	1	37	16
2 Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	--	--
3 Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	--	--
4 Техническая подготовка	8	11,5	9	5	9	7,5	8	2,5	13	6	15	11,5	106	45
5 Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	4	1
6 Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7 Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	7	3
8 Интегральная подготовка	5	6	10	7	7	7	1	13	4	10	5	5	80	35
ВСЕГО часов (месяц/год)	18	19,5	21	18	21	19,5	18	19,5	21	18	21	19,5	234	100

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Варава
А.Ф. Таранец

А.А. Варава
А.Ф. Таранец

Введен в действие приказом
№ 01-01/84 от 31.08.2023 г.
Директор МКУДО СЦП «Старт» Ейского района
О.В. Фоменко



**Годовой учебно-тренировочный план
этапа начальной подготовки 2-го года обучения (6 час.)
по дополнительной образовательной 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	Общая физическая подготовка	3	4	2	8	8	8	8	5	1	2	2	2	53	17
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	12	12	134	43
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	3	1
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	2	12	4
8	Интегральная подготовка	10	10	10	9	7	7	7	10	10	10	10	10	110	35
ВСЕГО часов (месяц/год)		32	24	22	30	25	25	26	26	25	27	24	26	312	100

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Варава
А.Ф. Таранец

А.А. Варава
А.Ф. Таранец

Введен в действие приказом
№ 01-01/84 от 31.08.2023 г.
Директор МКУДО СШ «Старт» Ейского района
О.В. Фоменко



**Годовой учебно-тренировочный план
этапа начальной подготовки 3-го года обучения (8 час.)
по дополнительной образовательной 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	Общая физическая подготовка	4	4	5	6	7	9	7	4	7	6	6	5	70	17
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	--	--
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	--	--
4	Техническая подготовка	18	18	14	5	19	13	18	19	14	12	20	9	179	43
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	2	2	-	-	-	1	1	1	1	-	-	8	2
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	-	-	5	-	-	-	-	4	-	-	3	16	4
8	Интегральная подготовка	10	10	13	20	10	10	10	10	10	15	10	15	143	34
ВСЕГО часов (месяц/год)		36	34	34	36	36	32	36	34	36	34	36	32	416	100

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе



А.А. Варава
А.Ф. Таранец

Введен в действие приказом
№ 01-01/84 от 31.08.2023 г.
Директор МКУДО СШ «Старт» Ейского района
О.В. Фоменко



**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочного этапа 1-го года обучения (10 час.)
по дополнительной образовательной 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	Общая физическая подготовка	6	6	6	10	10	10	8	8	5	5	5	10	89	17
2	Специальная физическая подготовка	2	4	2	5	5	5	5	3	1	1	1	2	36	7
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	2	2	2	2	3	5	4	4	4	2	36	7
4	Техническая подготовка	20	10	10	10	10	20	15	23	13	15	23	13	182	35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	2	2	2	3	5	5	3	2	2	36	7
6	Инструкторская и судейская практика	2	-	-	2	-	2	2	-	-	2	-	-	10	2
7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	-	-	1	-	-	-	-	3	-	-	2	10	2
8	Интегральная подготовка	10	10	15	5	10	10	10	11	10	10	10	10	121	23
ВСЕГО часов (месяц/год)		51	36	38	37	39	51	46	55	41	40	45	41	520	100

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Варава
А.Ф. Таранец

А.А. Варава
А.Ф. Таранец

Введен в действие приказом
№ 01-01/84 от 31.08.2023 г.
Директор МКУДО СШ «Старт» Ейского района
О.В. Фоменко



**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочного этапа 2-го года обучения (10 час.)
по дополнительной образовательной 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	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	7	10	12	5	5	4	4	10	73	14
2	Специальная физическая подготовка	5	4	4	4	1	4	4	3	4	2	2	4	41	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	2	2	2	2	7	7	6	2	2	1	41	8
4	Техническая подготовка	18	18	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	187	36
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	2	2	5	5	5	3	2	1	41	8
6	Инструкторская и судейская практика	2	-	-	2	-	2	2	-	-	2	-	-	10	2
7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	2	10	2
8	Интегральная подготовка	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	117	22
ВСЕГО часов (месяц/год)		44	46	40	44	37	45	55	45	48	38	35	43	520	100

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Варава
А.Ф. Таранец

Введен в действие приказом
№ 01-01/84 от 31.08.2023 г.
Директор МКУДО СШ «Старт» Ейского района
О.В. Фоменко



**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения (10 час.)
по дополнительной образовательной 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	Общая физическая подготовка	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	68	13
2	Специальная физическая подготовка	3	3	5	3	3	3	8	5	5	3	3	3	47	9
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	5	3	3	3	8	5	5	3	3	3	47	9
4	Техническая подготовка	16	21	18	20	22	15	4	11	9	10	23	13	182	35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	5	3	3	3	8	5	5	3	3	3	47	9
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	-	2	-	2	-	-	1	-	1	1	10	2
7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	10	2
8	Интегральная подготовка	7	6	5	7	7	10	10	10	10	17	5	15	109	21
ВСЕГО часов (месяц/год)		42	44	44	44	44	42	44	42	46	42	44	42	520	100

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе



А.А. Варава
А.Ф. Таранец

Введен в действие приказом
№ 01-01/84 от 31.08.2023 г.
Директор МКУДО СШ «Старт» Ейского района
О.В. Фоменко



**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения (12 час.)
по дополнительной образовательной 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	Общая физическая подготовка	14	6	6	6	9	6	6	6	6	6	6	4	81	13
2	Специальная физическая подготовка	3	3	5	6	3	3	8	8	5	3	6	3	56	9
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	5	3	3	3	8	5	5	6	3	3	50	8
4	Техническая подготовка	10	10	10	5	10	5	10	10	10	10	10	12	112	18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	5	13	3	3	8	15	5	5	3	3	69	11
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	-	2	-	2	-	2	1	-	1	1	12	2
7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	10	-	10	-	10	5	4	5	5	5	3	62	10
8	Интегральная подготовка	13	15	21	9	24	18	9	-	17	17	18	21	182	29
ВСЕГО часов (месяц/год)		52	52	52	54	52	50	54	50	54	52	52	50	624	100

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Варавя
А.Ф. Таранец

Введен в действие приказом
№ 01-01/84 от 31.08.2023 г.
Директор МКУДО СШ «Старт» Ейского района
О.В. Фоменко



**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочного этапа 5-го года обучения (12 час.)
по дополнительной образовательной 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	Общая физическая подготовка	14	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	81	13
2	Специальная физическая подготовка	3	3	5	6	3	3	8	8	5	3	6	3	56	9
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	5	3	3	3	8	5	5	6	3	3	50	8
4	Техническая подготовка	10	10	10	5	10	5	10	10	10	10	10	12	112	18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	5	13	3	3	8	15	5	5	3	3	69	11
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	-	2	-	2	-	2	1	-	1	1	12	2
7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	10	-	10	-	10	5	5	5	5	5	2	62	10
8	Интегральная подготовка	17	16	15	17	17	10	10	15	15	20	15	15	182	29
ВСЕГО часов (месяц/год)		56	53	46	62	42	42	55	66	52	55	49	46	624	100

Заместитель директора по методической работе
Заместитель директора по спортивной работе



А.А. Варава
А.Ф. Таранец