

Принято
на заседании педагогического
совета от 30.08.2023 г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУДО ССШ
по футболу «Виктория»

_____ М.К.Дроботенко

**ГОВОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | |
|------------------------------|---|---|---------------|---------|--|---------|---------|-------------------|---------|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | | До года | Свыше года | | До трех лет | | | Свыше трех лет | |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | |
| | | 5 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 |
| | | Недельная нагрузка в тренировочных занятиях | | | | | | | |
| | | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| | | Годовая нагрузка в тренировочных занятиях | | | | | | | |
| | | 156 | 156 | 208 | 260 | 260 | 312 | 312 | 312 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 34-44 | 41-53 | 54-71 | 68-88 | 68-88 | 81-106 | 81-106 | 95-124 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | - | 36-47 | 36-47 | 44-56 | 56-69 | 65-80 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 36-42 | 36-42 | 44-50 | 44-50 | 51-58 |
| 4. | Техническая подготовка | 117-135 | 134-153 | 179-204 | 182-203 | 182-203 | 218-243 | 112-125 | 131-146 |
| 5. | Интегральная подготовка | 83-94 | 106-122 | 141-162 | 102-125 | 102-125 | 125-150 | 162-181 | 189-211 |
| 6. | Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка | 3-5 | 3-6 | 4-8 | 36-47 | 36-47 | 44-56 | 69-81 | 80-95 |
| 7. | Инструкторская практика Судейская практика | - | - | - | 10-16 | 10-16 | 12-19 | 12-19 | 15-22 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль | 8-13 | 9-16 | 12-21 | 10-21 | 10-21 | 12-25 | 50-69 | 58-80 |
| Общее количество часов в год | | 260 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 624 | 728 |

Примечание: установленные в таблице объемы учебно-тренировочной нагрузки являются максимальными.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по футболу содержит:

- реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рациональное соотношение программного материала на этапах спортивной подготовки.

Используются две разновидности годовых учебно-тренировочных планов, которые различаются по своей структуре.

Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. Для спортсменов младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения ОФП.

Вторая разновидность годичных планов содержит рекомендации для учебно-тренировочного этапа. У футболистов, тренирующихся на этом этапе, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий на очередной год. В нем приведены сроки официальных соревнований по футболу. В этих соревнованиях участвуют сборные команды учреждения, которые к ним специально готовятся. Администрация учреждения готовит годовые учебно-тренировочные планы в тесном контакте с тренерами сборных команд.