

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.