УТВЕРЖДЕНО:
Директор ОГАУ ДО ОСШ по футболу
(наименование общеобразовательной организации)

/А.Ю. Фомин/
подпись расшифровка подписи

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап спортивной специализации 5 года обучения, 15 часов в неделю, мин. возраст 14 лет

Виды подготовки	Всего часов	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	100	10	10	7	7	7	7	10	7	7	7	10	11
Специальная физическая подготовка	78	9	9	9	4	4	4	9	4	4	4	9	9
Участие в спортивных соревнованиях	54			3	8	8	8		8	8	8	3	
Техническая подготовка	150	13	13	13	12	12	12	13	12	12	12	13	13
Тактическая подготовка	50		2	4	6	6	6	2	6	6	6	4	2
Теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8		2		2				2		2		
Инструкторская практика	8			2		2				2		2	
Судейская практика	8				2		2		2		2		
Медицинские и медико-биологические мероприятия	10	2		2		2				2		2	
Восстановительные мероприятия	60			3	9	9	9		9	9	9	3	
Интегральная подготовка	204	28	24	18	11	11	11	27	11	11	11	15	27
Всего часов	780	66	64	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65