

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



А.Ю. Фомин/  
 подпись \_\_\_\_\_  
 расшифровка подписи \_\_\_\_\_

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап спортивной специализации 2 года обучения, 11 часов в неделю,  
 мин. возраст 11 лет

Виды подготовки	Всего часов	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	86	8	8	8	6	6	6	8	6	6	6	9	9
Специальная физическая подготовка	46	5	4	5	3	3	3	5	3	3	3	4	5
Участие в спортивных соревнованиях	46				8	8	8		8	8	6		
Техническая подготовка	200	19	17	19	15	15	15	17	15	15	15	19	19
Тактическая подготовка	26		3	3	3	3	3	2	3	3	3		
Теоретическая подготовка	10	2						2				3	3
Психологическая подготовка	10	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6				2			2		2			
Инструкторская практика	6	1	1	1							1	1	1
Судейская практика	10	2	2	2							2		2
Медицинские и медико-биологические мероприятия	6			3								3	
Восстановительные мероприятия	10				2	2	2		2	2			
Интегральная подготовка	110	10	11	6	8	10	10	11	10	8	11	7	8
Всего часов	572	48	46	48	48	48	48	47	48	48	48	47	48