

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

А.Ю. Фомин/
 подпись расшифровка подписи

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап спортивной специализации 1 года обучения, 10 часов в неделю,
 мин. возраст 10 лет

Виды подготовки	Всего часов	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	78	7	5	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Участие в спортивных соревнованиях	37					8	8		8	8	8		
Техническая подготовка	203	18	16	18	18	16	16	16	16	16	18	17	18
Тактическая подготовка	10					2	2		2	2	2		
Теоретическая подготовка	10	2	2	2	2							2	
Психологическая подготовка	10	1	1	1	1			2				2	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	1		2								2	
Инструкторская практика	5		1					2					2
Судейская практика	5	1	1	1	1								1
Медицинские и медико-биологические мероприятия	4				2						2		
Восстановительные мероприятия	8					2	2		2	2			
Интегральная подготовка	109	11	11	10	10	7	6	15	6	5	7	10	11
Всего часов	520	44	40	44	44	44	43	44	43	43	43	43	44