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

подпись /А.Ю. Фомин/
расшифровка подписи

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения, 18 часов в неделю,
мин. возраст 16 лет и старше

Виды подготовки	Всего часов	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	94	10	8	7	7	7	7	10	7	7	7	7	10
Специальная физическая подготовка	94	10	8	7	7	7	7	10	7	7	7	7	10
Участие в спортивных соревнованиях	94			12	12	12	12		12	12	12	10	
Техническая подготовка	94	10	8	7	7	7	7	10	7	7	7	7	10
Тактическая подготовка	94	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7
Теоретическая подготовка	46	5	5	3	3	3	3	6	3	3	3	3	6
Психологическая подготовка	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	18	2	2		2	2		2		2	2	2	2
Инструкторская практика	18	4	4	2			2		2				4
Судейская практика	18			2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Медицинские и медико-биологические мероприятия	18			2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Восстановительные мероприятия	56			7	7	7	7		7	7	7	7	
Интегральная подготовка	246	27	32	17	17	17	17	24	17	17	17	19	25
Всего часов	936	79	77	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78