

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

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



## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

**Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения, 16 часов в неделю,  
 мин. возраст 15 лет**

Виды подготовки	Всего часов	месяцы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	74	8	8	5	5	5	5	8	5	5	5	7	8
Специальная физическая подготовка	84	9	9	6	6	6	6	8	6	6	6	8	8
Участие в спортивных соревнованиях	84			8	12	12	12		12	12	12	4	
Техническая подготовка	84	10	8	6	6	6	6	6	6	6	6	8	10
Тактическая подготовка	84	9	8	6	6	6	6	9	6	6	6	8	8
Теоретическая подготовка	42	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4
Психологическая подготовка	34	4	4	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	16	3		3		2		2		3		3	
Инструкторская практика	16	3	3			2		2		3			3
Судейская практика	16			2	3		3		3		3	2	
Медицинские и медико-биологические мероприятия	16		2		3		2		3		3		3
Восстановительные мероприятия	50			4	7	7	7		7	7	7	4	
Интегральная подготовка	232	20	22	23	16	18	17	27	16	16	16	19	22
Всего часов	832	70	68	70	69	69	69	70	69	69	69	70	70