**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 | 16-18 | 18-24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 14 | 12 | 6 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 54 | 55 | 84 | 210 | 86 | 93 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | 31 | 58 | 86 | 118 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 48 | 65 | 100 | 118 |
| 4. | Техническая подготовка  | 126 | 188 | 204 | 133 | 86 | 93 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 7 | 7 | 34 | 76 | 173 | 342 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 17 | 23 | 36 | 36 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 14 | 19 | 23 | 58 | 86 | 118 |
| 8. | Интегральная подготовка | 111 | 147 | 180 | 209 | 283 | 330 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 | 832-963 | 936-1248 |