

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № Муниципального образования Гудыкевичский район имени Заслуженного тренера России А.Ф. Бондарева



Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки									
		Этап начальной			Учебно-тренировочный этап (спортивной)						
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
	Часов в неделю	6	6	8	10	12	12	14	16		
	Максимальная продолжительность одного занятия (чел.)	2	2	2	3	3	3	3	3		
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47	47	62	78	95	95	109	125		
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	36	44	44	80	92		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	36	43	43	50	58		
4.	Техническая подготовка (ч.)	140	140	188	193	230	230	146	166		
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	3	22	24	24	69	73		
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	3	3	3	10	13	13	15	20		
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	5	7	7	10	15		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и	3	3	3	3	4	4	4	4		
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	5	6	6	7	8		
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	5	6	6	7	8		
11.	Медицинские, медико-биологические	3	3	3	5	7	7	20	23		
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	3	6	7	7	7	29	34		
13.	Интегральная подготовка (ч.)	110	110	146	115	138	138	182	206		
Итого (ч.)*		312	312	416	520	624	624	728	832		