

**Головой 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		Недельная нагрузка		Недельная нагрузка	
		4,5	6	10	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость группы (человек)					
		14		12		6	
1.	Общая физическая подготовка	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	4
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	7-9	9-11	9-11	7-9
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая подготовка						
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская практика	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
10.	Судейская практика						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
12.	Интегральная подготовка	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28
	Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248