

Утверждаю
И.М. Сорокиников, директор
МАУ ДО «СШ № 6» г. Улан-Удэ
Приказ № 72 от 02.09.2024г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
МАУ ДО «СШ-6» г. Улан-Удэ на 2024-2025 год**

	Содержание материала	ЭНП		ТЭ (ЭСС)					ЭССМ	
		1-й год	2-3 год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	до года	свыше года
	Теоретическая подготовка*	28	30	40	40	55	55	55	95	95
1.	Физическая культура и спорт в России.	3	4	5	5	6	6	6	7	7
2.	Развитие футбола в России, за рубежом, в Бурятии.	3	3	4	4	5	5	5	7	7
3.	Строение и функции организма человека.	3	3	4	4	5	5	5	6	6
4.	Основы спортивной тренировки	-	-	-	-	1	1	1	7	7
5.	Специфическая и интегральная подготовка	1	1	2	2	3	3	3	4	4
6.	Техническая подготовка.	1	2	3	3	4	4	4	7	7
7.	Тактическая подготовка.	1	1	1	1	2	2	2	4	4
8.	Физическая подготовка.	2	2	3	3	4	4	4	7	7
9.	Психологическая подготовка.	2	2	3	3	4	4	4	7	7
10.	Планирование спортивной подготовки	-	-	-	-	1	1	1	3	3
11.	Основы методики обучения и тренировки.	-	-	2	2	3	3	3	4	4
12.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	4	4	4	4	5	5	5	7	7
13.	Установка на игру. Анализ игры.	2	2	2	2	3	3	3	7	7
14.	Гигиенические требования в футболе	3	3	3	3	5	5	5	6	6
15.	Врачебный контроль и самоконтроль	3	3	4	4	4	4	4	5	5

	Практические занятия	ЭНП		ТЭ (ЭСС)					ЭССМ	
		1-й год	2-3 год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	до года	свыше года
1.	Общая физическая подготовка.	54	71	100	100	117	117	117	84	84
2.	Специальная физическая подготовка.	-	-	57	57	92	92	92	84	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	43	43	66	66	66	94	94
4.	Техническая подготовка.	140	184	218	218	166	166	166	84	84
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	6	8	50	50	92	92	92	187	187
6.	Инструкторская и судейская практика.	-	-	12	12	17	17	17	38	38
7.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	5	8	9	9	30	30	30	38	38
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	6	6	30	30	30	40	40
9.	Тестирование и контроль	4	4	4	4	6	6	6	6	6
10.	Интегральная подготовка	103	141	125	125	216	216	216	281	281
	Количество часов в неделю	6	8	12	12	16	16	16	18	18
	Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	5	5	7	7	7	9	9
	Общее количество часов в год	312	416	624	624	832	832	832	936	936
	Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	260	260	364	364	364	468	468

Зам. директора по СР: _____

Вас

Васильева Б-Х.Д.

Утверждаю: _____
 Сорокиков И.М., директор
 МАУ ДО "СШ № 6" г. Улан-Удэ
 приказ № 72 от 02.09.2024г.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Примерный план теоретической подготовки (темы и часы)
на 2024-2025 год

№ п/ п	Тема	ЭНП			ТЭ (ЭСС)					ЭССМ	
		Этапы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Физическая культура и спорт в России	5	6	6	7	7	8	8	8	10	10
2.	Футбол в России и за рубежом	3	3	3	4	4	5	5	5	10	10
3.	Строение и функции организма человека	5	5	5	6	6	7	7	7	9	9
4.	Основы спортивной тренировки	—	—	—	—	—	1	1	1	10	10
5.	Специфическая интегральная подготовка	1	1	1	2	2	3	3	3	5	5
6.	Техническая подготовка	1	2	2	3	3	4	4	4	10	10
7.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5
8.	Физическая подготовка	2	2	2	3	3	4	4	4	10	10
9.	Психологическая подготовка	2	2	2	3	3	4	4	4	10	10
10.	Планирование спортивной подготовки	—	—	—	—	—	1	1	1	5	5
11.	Основы методики обучения	—	—	—	2	2	3	3	3	5	5
12.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	4	4	4	5	5	6	6	6	10	10
13.	Установка на игру. Анализ игры	2	2	2	2	2	3	3	3	10	10
14.	Гигиенические требования в футболе	5	5	5	6	6	7	7	7	10	10
15.	Врачебный контроль и самоконтроль	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5
	Итого:	34	36	36	48	48	62	62	62	124	124

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед на тренировочных занятиях.

Утверждаю:
Сороковиков И.М., директор
МАУ ДО СШ № 6 г. Улаан-Удэ
приказ № 72 от 02.09.2024г.



**Примерный годовой план – график спортивной подготовки
для НП 1-го года. 6 часов в неделю**

Содержание материала	месяц подготовки												итого часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I. Теоретические сведения*													
1 Физическая культура и спорт в России.		1		1		1			1		1		5
2 Развитие футбола в России, за рубежом, в Бурятии.	1								1		1		3
3 Строение и функции организма человека.	1		1		1					1		1	5
4 Основы спортивной тренировки													0
5 Специфическая и интегральная подготовка							1						1
6 Техническая подготовка.								1					1
7 Тактическая подготовка.										1			1
8 Физическая подготовка.					1			1					2
9 Психологическая подготовка.				1			1						2
10 Планирование спортивной подготовки													0
11 Основы методики обучения и тренировки.													0
12 Правила игры. Организация и проведение соревнований.		1		1				1				1	4
13 Установка на игру. Анализ игры.					1							1	2
14 Гигиенические требования в футболе	1		1			1			1		1		5
15 Врачебный контроль и самоконтроль			1				1			1			3
	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	34
Практические занятия													
2 Общая физическая подготовка.	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	54
3 Специальная физическая подготовка.													
4 Участие в спортивных соревнованиях													
5 Техническая подготовка.	12	12	12	12	11	12	12	12	12	11	11	11	140
6 Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.			1		1	1	1			1	1		6
7 Инструкторская и судейская практика.													
8 Медицинские и медико-биологические мероприятия								1		1	2	1	5
9 Восстановительные мероприятия													
Тестирование и контроль		1							1			2	4
10 Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	8	8	8	9	9	8	8	103
ИТОГО	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

зам. директора по СР

Васу - Васильева Б-Х.Д.

**Примерный годовой план – график спортивной подготовки
для НП 2-го года, 3-го года. 8 часов в неделю**

		месяц подготовки												итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I. Теоретические сведения *														
1	Физическая культура и спорт в России.		1		1		1		1		1		1	6
2	Развитие футбола в России, за рубежом, в Бурятии.	1								1		1		3
3	Строение и функции организма человека.	1		1		1				1			1	5
4	Основы спортивной тренировки													0
5	Специфическая и интегральная подготовка						1							1
6	Техническая подготовка.		1						1					2
7	Тактическая подготовка.										1			1
8	Физическая подготовка.					1						1		2
9	Психологическая подготовка.				1			1						2
10	Планирование спортивной подготовки													0
11	Основы методики обучения и тренировки.													0
12	Правила игры. Организация и проведение соревнований.		1		1			1	1					4
13	Установка на игру. Анализ игры.					1							1	2
14	Гигиенические требования в футболе	1		1			1			1		1		5
15	Врачебный контроль и самоконтроль			1				1			1			3
ИТОГО		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
II. Практические занятия														
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого часов	
1	Общая физическая подготовка.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	71	
2	Специальная физическая подготовка.												0	
3	Участие в спортивных соревнованиях												0	
4	Техническая подготовка.	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16	16	184	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	1		1	1	1	1	1			1		8	
6	Инструкторская и судейская практика.													
7	Медицинские и медико-биологические мероприятия	1		1	1	1	1	1			1		8	
8	Восстановительные мероприятия													
9	Тестирование и контроль		1						1			2	4	
10	Интегральная подготовка	11	12	12	12	12	11	12	12	12	11	12	141	
ИТОГО		34	34	35	35	35	34	35	35	35	34	35	35	416

зам. директора по СР

Васильева - Васильева Б.-Х.Д.

Утверждаю:
Сороковиков И.М., директор
МАУ ДО "СП № 6" г. Улан-Удэ
приказ № 72 от 02.09.2024г.

Примерный годовой план – график спортивной подготовки
для ТЭ 1-го года, ТЭ 2-го года. 12 часов в неделю

Содержание материала	месяц подготовки												итого часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I. Теоретические сведения*													
1 Физическая культура и спорт в России.	1	1				1		1		1			5
2 Развитие футбола в России, за рубежом, в Бурятии.	1						1		1		1		4
3 Строение и функции организма человека.	1		1				1					1	4
4 Основы спортивной тренировки													0
5 Специфическая и интегральная подготовка			1									1	2
6 Техническая подготовка.		1				1				1			3
7 Тактическая подготовка.				1									1
8 Физическая подготовка.					1		1				1		3
9 Психологическая подготовка.				1			1				1		3
10 Планирование спортивной подготовки													0
11 Основы методики обучения и тренировки.				1	1								2
12 Правила игры. Организация и проведение соревнований.		1		1		1		1					4
13 Установка на игру. Анализ игры.									1			1	2
14 Гигиенические требования в футболе	1							1	1				3
15 Врачебный контроль и самоконтроль			1		1			1		1			4
	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	40

Практические занятия	месяц подготовки												итого часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1 Общая физическая подготовка.	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	100
2 Специальная физическая подготовка.	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	57
3 Участие в спортивных соревнованиях	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	43
4 Техническая подготовка.	18	18	18	19	19	18	18	18	18	18	18	18	218
5 Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	50
6 Инструкторская и судейская практика.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7 Медицинские и медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1			1	1		1	9
8 Восстановительные мероприятия		1				1	1	1	1	1			6
9 Тестирование и контроль		1							1			2	4
10 интегральная подготовка	11	11	11	10	11	10	10	11	10	10	10	10	125
ИТОГО	52	53	52	52	52	52	52	52	53	52	50	52	624

зам. директора по СР

Васильева Б-Х.Д. Васильева Б-Х.Д.

Примерный годовой план – график спортивной подготовки
для ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5. 16 часов в неделю

Содержание материала	месяц подготовки												итого часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I. Теоретические сведения*													
1 Физическая культура и спорт в России.		1		1		1	1	1		1			6
2 Развитие футбола в России, за рубежом, в Бурятии.	1		1		1				1		1		5
3 Строение и функции организма человека.	1		1				1		1			1	5
4 Основы спортивной тренировки								1					1
5 Специфическая и интегральная подготовка							1		1			1	3
6 Техническая подготовка.		1				1				1		1	4
7 Тактическая подготовка.				1					1				2
8 Физическая подготовка.			1		1			1			1		4
9 Психологическая подготовка.		1		1		1					1		4
10 Планирование спортивной подготовки						1					1		1
11 Основы методики обучения и тренировки.	1				1					1			3
12 Правила игры. Организация и проведение соревнований.		1		1				1				1	5
13 Установка на игру. Анализ игры.	1	1										1	3
14 Гигиенические требования в футболе	1		1	1			1				1		5
15 Врачебный контроль и самоконтроль			1		1			1		1			4
	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	55

Содержание материала	месяц подготовки												итого часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1 Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	9	9	10	10	10	10	10	9	117
2 Специальная физическая подготовка.	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	8	92
3 Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	66
4 Техническая подготовка.	14	14	14	13	14	14	14	14	13	14	14	14	166
5 Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	7	7	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8	92
6 Инструкторская и судейская практика.	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	17
7 Медицинские и медико-биологические мероприятия	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	30
8 Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	30
9 Тестирование и контроль		2							2			2	6
10 Интегральная подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
ИТОГО	69	70	69	69	68	69	70	69	70	69	70	70	832

зам. директора по СР

Васильева

Васильева Б-Х.Д.

Утверждаю:
Сорокинов И. М. директор
МАУ ДО СШ № 6" г. Улан-Удэ
приказ № 72 от 02.09.2024г.

Примерный годовой план – график спортивной подготовки
для ССМ. 18 час в неделю

Содержание материала		месяц подготовки												итого часов в год
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I. Теоретические сведения*														
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
2	Развитие футбола в России, за рубежом, в Бурятии.		1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
3	Строение и функции организма человека.	1		1		1		1	1	1	1	1	1	9
4	Основы спортивной тренировки		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
5	Специфическая и интегральная подготовка	1				1		1		1			1	5
6	Техническая подготовка.	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	10
7	Тактическая подготовка.		1		1			1		1		1		5
8	Физическая подготовка.	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	10
9	Психологическая подготовка.		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	10
10	Планирование спортивной подготовки	1			1		1		1			1		5
11	Основы методики обучения и тренировки.	1		1		1	1				1			5
12	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	10
13	Установка на игру. Анализ игры.	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	10
14	Гигиенические требования в футболе	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	10
15	Врачебный контроль и самоконтроль			1		1			1		1		1	5
ИТОГО		10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	124
II. Практические занятия														
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого часов в год
1.	Общая физическая подготовка.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2.	Специальная физическая подготовка.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	7	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	94
4.	Техническая подготовка.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	16	15	16	15	15	16	16	16	15	16	16	15	187
6.	Инструкторская и судейская практика.	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	38
7.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	38
8.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	40
9.	Тестирование и контроль		2							2			2	6
10	Интегральная подготовка	23	24	24	24	24	23	23	23	23	24	23	23	281
ИТОГО		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

зам. директора по СР

Васильева

Васильева Б-Х.Д.