

Утверждаю
И. М. Сорокинов, директор
МАУ ДО «СШ № 6» г. Улан-Удэ
Приказ № 87 от 02.09.2025г.



ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
МАУ ДО «СШ-6» г. Улан-Удэ на 2025-2026 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

Инструктор-методист:  Очирова С.Г.

Утверждаю:
Сороковиков И.М., директор
МАУ ДО "СП № 6" г. Улан-Удэ
приказ № 87 от 02.09.2025г



ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Примерный план теоретической подготовки (темы и часы)
на 2025-20256год

№ 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 "СП № 6" г. Улан-Удэ
приказ № 87 от 02.09.2025г.

**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													
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого часов
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.	10	14	12	10	15	10	10	12	14	9	13	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	24	28	26	24	30	24	24	26	28	24	28	26	312

инструктор-методист



Очирова С.Г.



Утверждаю:
Сороковиков И.М., директор
МАУ ДО "СШ № 6" г. Улан-Удэ
приказ № 87 от 02.09.2025г.

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														
		сентябрь	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	6	5	71
2	Специальная физическая подготовка.													0
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка.	15	15	16	16	16	13	16	14	17	16	15	15	184
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	1		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			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	12	11	12	141
	ИТОГО	34	34	36	36	36	32	36	34	36	34	34	34	416

инструктор-методист

Очирова С.Г.

Утверждаю:
Сороковиков И.М. директор
МАУ ДО "СШ № 6" г. Улан-Удэ
приказ № 87 от 02.09.2025г.



**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 тренировок.				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	10	9	11	10	4	10	8	5	6	10	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	54	52	54	54	48	54	52	50	50	52	52	624

инструктор-методист



Очирова С.Г.



Утверждаю:
Сороковиков И.М., директор
МАУ ДО "СШ № 6" г. Улан-Удэ
приказ № 87 от 02.09.2025г.

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.	13	18	16	15	17	10	16	16	16	13	19	18	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		75	81	78	78	80	72	78	78	79	75	81	81	936

инструктор-методист

Очирова С.Г.

Утверждаю:
Сорокиков И.М., директор
МАУ ДО "СШ № 6" г. Улан-Удэ
приказ № 87 от 02.09.2025г.



**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
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.	9	10	11	11	9	4	11	9	12	10	10	11	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	68	70	70	70	68	64	71	68	72	69	70	72	832

инструктор-методист



Очирова С.Г.