

Принято на заседании
Тренерского совета № 2
От «30» 12 2021г.

Утверждаю:
Д.С. Плотников - Директор
«30» 12 2021г.

Годовой тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта футбол

№ п/п	Виды подготовки	этап начальной подготовки			тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		6	9	9	12	12	14	16	16
		312	468	468	624	624	728	832	832
1	Объем физической нагрузки	149	211	211	295	295	446	510	510
1.1.	Общая физическая подготовка	149	211	211	227	214	123	141	141
1.2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	56	56	280	314	314
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	25	43	55	55
2.	Техническая подготовка	149	225	225	243	243	145	166	166
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	-	10	10	44	44	80	91	91
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12	14	16	16
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	7	7	7	12	12	14	16	16
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	15	15	18	18	29	33	33