

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 г. АРГУН»**

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол Педагогического совета

«12» 01 2026 г. № 01

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО «СШ №2 г. Аргун»

_____ У.Р. Сулейманов

«12» 01 2026 г.

**ГОДОВОЙ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
(ФУТБОЛ)**

**Для групп начальной подготовки,
учебно-тренировочных групп**

г. Аргун – 2026 г.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	Не устанавливается

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Футбол»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	Первый, второй годы	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	4	3	1	1
Отборочные	-	1	1	1	2
Матчи	-	5	25	30	36

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	936-1248

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5-2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28	12-24			Не устанавливается
		1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-4	7-8	7-8	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	32-35	20-24	26-29	27-32

Этап начальной подготовки НП-1 года обучения- 4,5 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол- во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	108	8	8	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4			1	1			1		1			
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	2	1			1	1				1	1	1
8.	Интегральная подготовка	78	6,5	6	6,5	6,5	6,5	6,5	7	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5
Общее количество часов в год		234	19,5	18	19,5	19,5	19,5	19,5	21	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5

Этап начальной подготовки НП-1 года обучения - 6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	134	10	9	11	11	12	12	13	13	12	12	9	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	1	1	1							1	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	2	3		1			1		1	2	1	2
8.	Интегральная подготовка	109	9	7	10	10	10	10	8	9	9	9	8	10
Общее количество часов в год		312	26	24	26	26	26	26	26	26	26	28	24	28

Этап начальной подготовки НП-2-3-года обучения - 8 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	70	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10				2	2			2	2	2		
4.	Техническая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8			2		2		2			2		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	2			2						2	2
8.	Интегральная подготовка	138	13	10	11	11	10	13	13	13	11	11	11	11
Общее количество часов в год		416	36	32	34	34	36	34	36	36	34	36	34	34

Учебно-тренировочный этап УТГ - до трех лет обучения - 10 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Техническая подготовка	192	16	15	16	16	15	16	18	16	16	16	16	16
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	12			2	2	2			2	2	2		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	2	2			2	2					2	2
8.	Интегральная подготовка	124	11	8	11	11	8	11	13	9	11	11	9	11
Общее количество часов в год		520	44	40	44	44	42	44	46	42	44	44	42	44

Учебно-тренировочный этап УТГ - свыше трех лет обучения - 12 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	94	8	7	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8
2.	Специальная физическая подготовка	56	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	50	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4
4.	Техническая подготовка	218	18	18	18	18	18	18	20	18	18	18	18	18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	6
6.	Инструкторская и судейская практика	12	2		1	1	1	1	1	1	1	2	1	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3
8.	Интегральная подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Общее количество часов в год		624	52	48	52	52	52	52	54	52	52	54	50	54

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА АХМАТ-АРГУН", Асуев Рамзан
Адамович, ДИРЕКТОР

21.08.26 11:09 (MSK)

Сертификат 249372AC972C36A5E1C7B01F85F6EE1B