

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА
ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛ**

Содержание тренировочных занятий											
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактика / теория / психология	Инструкторская /судейская практика	Медицинские мероприятия	Восстановление и тестирование	Интегральная подготовка
			15%	0%	0%	45%	2%	0%	4%	0%	34%
Январь, 2024	19:30	1170	175,5	0	0	526,5	23,4	0	46,8	0	397,8
Февраль, 2024	18:00	1080	162	0	0	486	21,6	0	43,2	0	367,2
Март, 2024	21:00	1260	189	0	0	567	25,2	0	50,4	0	428,4
Апрель, 2024	18:00	1080	162	0	0	486	21,6	0	43,2	0	367,2
Май, 2024	19:30	1170	175,5	0	0	526,5	23,4	0	46,8	0	397,8
Июнь, 2024	21:00	1260	189	0	0	567	25,2	0	50,4	0	428,4
Июль, 2024	19:30	1170	175,5	0	0	526,5	23,4	0	46,8	0	397,8
Август, 2024	19:30	1170	175,5	0	0	526,5	23,4	0	46,8	0	397,8
Сентябрь, 2024	19:30	1170	175,5	0	0	526,5	23,4	0	46,8	0	397,8
Октябрь, 2024	19:30	1170	175,5	0	0	526,5	23,4	0	46,8	0	397,8
Ноябрь, 2024	19:30	1170	175,5	0	0	526,5	23,4	0	46,8	0	397,8
Декабрь, 2024	19:30	1170	175,5	0	0	526,5	23,4	0	46,8	0	397,8
Итого минут	234:00	14040	2106	0	0	6318	280,8	0	561,6	0	4773,6
Итого часов	234:00		35,1	0	0	105,3	4,68	0	9,36	0	79,56

Содержание тренировочных занятий											
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактика / теория / психология	Инструкторская /судейская практика	Медицинские мероприятия	Восстановление и тестирование	Интегральная подготовка
			15%	0%	0%	42%	2%	0%	4%	0%	37%
Январь, 2024	24:00	1440	216	0	0	604,8	28,8	0	57,6	0	532,8
Февраль, 2024	26:00	1560	234	0	0	655,2	31,2	0	62,4	0	577,2
Март, 2024	26:00	1560	234	0	0	655,2	31,2	0	62,4	0	577,2
Апрель, 2024	26:00	1560	234	0	0	655,2	31,2	0	62,4	0	577,2
Май, 2024	26:00	1560	234	0	0	655,2	31,2	0	62,4	0	577,2

Июнь, 2024	26:00	1560	234	0	0	655,2	31,2	0	62,4	0	577,2
Июль, 2024	26:00	1560	234	0	0	655,2	31,2	0	62,4	0	577,2
Август, 2024	28:00	1680	252	0	0	705,6	33,6	0	67,2	0	621,6
Сентябрь, 2024	24:00	1440	216	0	0	604,8	28,8	0	57,6	0	532,8
Октябрь, 2024	28:00	1680	252	0	0	705,6	33,6	0	67,2	0	621,6
Ноябрь, 2024	26:00	1560	234	0	0	655,2	31,2	0	62,4	0	577,2
Декабрь, 2024	26:00	1560	234	0	0	655,2	31,2	0	62,4	0	577,2
Итого минут		18720	2808	0	0	7862,4	374,4	0	748,8	0	6926,4
Итого часов	312:00:00		46,8	0	0	131,04	6,24	0	12,48	0	115,44

Содержание тренировочных занятий											
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактика / теория / психология	Инструкторская /судейская практика	Медицинские мероприятия	Восстановление и тестирование	Интегральная подготовка
			15%	8%	8%	37%	8%	3%	3%	0%	18%
Январь, 2024	41:00	2460	369	196,8	196,8	910,2	196,8	73,8	73,8	0	442,8
Февраль, 2024	40:00	2400	360	192	192	888	192	72	72	0	432
Март, 2024	48:00	2880	432	230,4	230,4	1065,6	230,4	86,4	86,4	0	518,4
Апрель, 2024	41:00	2460	369	196,8	196,8	910,2	196,8	73,8	73,8	0	442,8
Май, 2024	42:00	2520	378	201,6	201,6	932,4	201,6	75,6	75,6	0	453,6
Июнь, 2024	47:00	2820	423	225,6	225,6	1043,4	225,6	84,6	84,6	0	507,6
Июль, 2024	42:00	2520	378	201,6	201,6	932,4	201,6	75,6	75,6	0	453,6
Август, 2024	44:00	2640	396	211,2	211,2	976,8	211,2	79,2	79,2	0	475,2
Сентябрь, 2024	45:00	2700	405	216	216	999	216	81	81	0	486
Октябрь, 2024	41:00	2460	369	196,8	196,8	910,2	196,8	73,8	73,8	0	442,8
Ноябрь, 2024	44:00	2640	396	211,2	211,2	976,8	211,2	79,2	79,2	0	475,2
Декабрь, 2024	45:00	2700	405	216	216	999	216	81	81	0	486
Итого минут		31200	4680	2496	2496	11544	2496	936	936	0	5616
Итого часов	520:00		78	41,6	41,6	192,4	41,6	15,6	15,6	0	93,6