

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Спартак»  
Старооскольского городского округа

ПРИНЯТ  
на педагогическом совете  
МБУ ДО СШ «Спартак»  
протокол от «17» июня 2025 года № 3

УТВЕРЖДЕН  
приказом директора  
МБУ ДО СШ «Спартак»  
от «01» августа 2025 года № 02-02/176

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**  
**на 2025-2026 учебный год**  
**ОТДЕЛЕНИЕ ФУТБОЛА**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки                                                     |         |          |                           |              |                                                              |                 |                                                        |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------|
|                              |                                                   | Спортивно-оздоровительный этап                                              |         |          | Этап начальной подготовки |              | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                 | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |
|                              |                                                   | 5-6 лет                                                                     | 7-9 лет | с 10 лет | До года                   | Свыше года   | До трех лет                                                  | Свыше трех лет  |                                                        |
|                              |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |         |          |                           |              |                                                              |                 |                                                        |
|                              |                                                   | 3                                                                           | 6       | 6        | 6<br>(4,5 – 6)            | 8<br>(6 – 8) | 10<br>(10 – 12)                                              | 12<br>(12 – 16) | 16<br>(16 – 18)                                        |
|                              |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |         |          |                           |              |                                                              |                 |                                                        |
|                              |                                                   | 1                                                                           | 2       | 2        | 2                         | 2            | 3                                                            | 3               | 4                                                      |
|                              |                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |         |          |                           |              |                                                              |                 |                                                        |
|                              |                                                   | 10 - 25                                                                     |         |          | 14 - 28                   |              |                                                              | 12 - 24         |                                                        |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 80                                                                          | 158     | 128      | 53                        | 62           | 73                                                           | 81              | 75                                                     |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 12                                                                          | 27      | 27       | -                         | -            | 42                                                           | 50              | 75                                                     |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий                      |         |          | -                         | 8            | 36                                                           | 50              | 83                                                     |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 31                                                                          | 67      | 67       | 140                       | 179          | 187                                                          | 119             | 75                                                     |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 6                                                                           | 10      | 10       | 0,5                       | 1            | 26                                                           | 50              | 125                                                    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 4                                                                           | 8       | 8        | 5                         | 6            | 10                                                           | 16              | 16                                                     |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | -                                                                           | -       | -        | 0,5                       | 1            | 4                                                            | 12              | 17                                                     |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6                                                                           | 6       | 6        | 4                         | 4            | 4                                                            | 4               | 4                                                      |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -                                                                           | -       | -        | -                         | -            | 8                                                            | 9               | 12                                                     |
| 10.                          | Судейская практика                                | -                                                                           | -       | -        | -                         | -            | 8                                                            | 9               | 12                                                     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологич. мер-я               | -                                                                           | -       | -        | 4                         | 6            | 6                                                            | 6               | 8                                                      |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | -                                                                           | -       | -        | 4                         | 6            | 8                                                            | 50              | 58                                                     |
| 13.                          | Интегральная подготовка                           | 17                                                                          | 36      | 66       | 101                       | 143          | 108                                                          | 168             | 272                                                    |
| Общее количество часов в год |                                                   | 156                                                                         | 312     | 312      | 312                       | 416          | 520                                                          | 624             | 832                                                    |

# ОТДЕЛЕНИЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                   | Этапы и годы подготовки                                                     |                           |              |                                                              |                 |  |
|------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|--|
|                              |                                                      | Спортивно-оздоровительный этап                                              | Этап начальной подготовки |              | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                 |  |
|                              |                                                      |                                                                             | Весь период               | До года      | Свыше года                                                   | До двух лет     |  |
|                              |                                                      | Недельная нагрузка в часах                                                  |                           |              |                                                              |                 |  |
|                              |                                                      | 6                                                                           | 6<br>(4,5 – 6)            | 8<br>(6 – 8) | 10<br>(10- 14)                                               | 16<br>(16 – 18) |  |
|                              |                                                      | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                           |              |                                                              |                 |  |
|                              |                                                      | 2                                                                           | 2                         | 2            | 3                                                            | 3               |  |
|                              |                                                      | Наполняемость групп (человек)                                               |                           |              |                                                              |                 |  |
|                              |                                                      | 10 - 20                                                                     | 12 - 24                   |              | 10 - 20                                                      |                 |  |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                          | 206                                                                         | 191                       | 243          | 220                                                          | 308             |  |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                    | 50                                                                          | 56                        | 104          | 146                                                          | 250             |  |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                   | В соответствии с<br>планом спортивно-массовых мероприятий                   | 3                         | 8            | 21                                                           | 83              |  |
| 4.                           | Техническая подготовка                               | 42                                                                          | 47                        | 42           | 83                                                           | 83              |  |
| 5.                           | Тактическая подготовка                               | -                                                                           | 0,5                       | 1            | 5                                                            | 17              |  |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                             | 8                                                                           | 5                         | 5            | 10                                                           | 16              |  |
| 7.                           | Психологическая подготовка                           | -                                                                           | 0,5                       | 1            | 5                                                            | 8               |  |
| 8.                           | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 6                                                                           | 3                         | 4            | 6                                                            | 8               |  |
| 9.                           | Инструкторская практика                              | -                                                                           | -                         | -            | 5                                                            | 17              |  |
| 10.                          | Судейская практика                                   | -                                                                           | -                         | -            | 5                                                            | 17              |  |
| 11.                          | Медицинские,<br>медико-биологические мероприятия     | -                                                                           | 3                         | 4            | 6                                                            | 8               |  |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                        | -                                                                           | 3                         | 4            | 8                                                            | 17              |  |
| Общее количество часов в год |                                                      | 312                                                                         | 312                       | 416          | 520                                                          | 832             |  |