



Утверждено
Директор Д.Д. Щеголов
«Спортивная школа»
Приказ № 111 от 05.08.2025г.
ДО «СПШ № 6»

(Примерный) УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2025-2026 учебный год
(на 42 учебные недели, ч.)

вид спорта: футбол, дисциплина «Футзал»

программа: дополнительная общеразвивающая

год обучения: СОГ (стартовый)

Содержание занятий	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (ОФП)	6												
Специальная физическая подготовка (СФП)	130	13	10	11	13	12	12	14	11	13	21		
	18	2	3	1	1	1	1	1	2	1	5		
Участие в спортивных соревнованиях (товарщеские игры, матчевые встречи)	4	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-		
Техническая подготовка	30	3	4	3	3	3	3	4	4	3	-		
Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-		
Тактическая и психологическая подготовка	10	2	1	1	1	2	2	1	-	-	-		
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-		
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Контрольные и переводные испытания	4	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-		
Технико-тактическая подготовка (интервальная)	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-		
Общее количество часов в год:	252	26	26	24	26	24	24	26	26	24	26	---	---

Заместитель директора
Я.А. Замлынская

Старший тренер-преподаватель отделения
В.Ю. Фатеев



**(Примерный) УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов на 2025-2026 учебный год
(на 42 учебные недели, ч.)**

Вид спорта: футбол, дисциплина «Футзал» **программа:** **Дополнительная общеразвивающая** **год обучения:** **СОГ (базовый)**

Содержание занятий	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВКИ											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (ОФП)	6												
Специальная физическая подготовка (СФП)	105	11	10	7	10	10	9	10	9	10	19	---	---
Участие в спортивных соревнованиях (товарищеские игры, матчевые встречи)	23	2	3	2	3	2	1	3	1	1	5	---	---
Техническая подготовка	6	-	-	2	-	-	2	-	2	-	-	---	---
Теоретическая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	---	---
Тактическая и психологическая подготовка	16	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	---	---
Инструкторская и судейская практика	14	2	1	1	1	2	2	2	1	2	-	---	---
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	---	---
Восстановительные мероприятия	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	---	---
Контрольные и переводные испытания	4	-	1	1	-	-	-	-	1	-	-	---	---
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	35	4	4	4	4	4	4	4	4	3	-	---	---
Общее количество часов в год:	252	26	26	24	26	24	24	26	26	24	26	---	---

Заместитель директора _____ Я.А. Замлынская

Старший тренер-преподаватель отделения _____ В.Ю. Фатеев



г. Москва
Директор МВЗ
«СН № 6»
Шерлов Д.Д.
от « 05 » 09 2025 г.

Годовой учебный план на 2025-2026 учебный год
Дополнительной общеразвивающей программы на 42 учебные недели
по виду спорта: футбол, дисциплина «футзал»

Разделы подготовки	Уровень сложности		
	стартовый	базовый	продвинутый
Часов в неделю	6	6	6
ОФП (общая физическая подготовка)	130	105	100
СФП (специальная физическая подготовка)	18	23	23
Участие в спортивных соревнованиях	4	6	6
Техническая подготовка	30	45	40
Тактическая и психологическая подготовка	10	14	17
Теоретическая подготовка	18	16	16
Инструкторская и судейская практика	-	-	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2
Восстановительные мероприятия	-	2	2
Контрольные и переводные испытания	4	4	5
Технико-тактическая (интегральная)	36	35	35
Количество часов в год на освоение программного материала на 42 недели	252	252	252



Директор МБУ ДО «СШ № 6»
Щеглов Д.Д.
от « 05 » 09 2025 г.

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
(из расчета на 42 недели)
МБУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6» на 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение: футбол, дисциплина «футзал»

Уровень сложности	Возраст учащихся для зачисления, (лет)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года	Наполняемость групп (чел.)		Режим учебно-тренировочной работы (час.)		Кол-во занятий в неделю (шт.)	Кол-во времени одного занятия
			Мин.	Макс.	недельный	годовой		
Стартовый	7-9	Систематические занятия, выполнение нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях школьного уровня	12	15	6	252	3	2 часа (120 мин.)
Базовый	10-12	Систематические занятия, выполнение нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях школьного и городского уровня	12	20	6	252	2-3	2,3 часа (120, 150 мин.)
Продвинутый	13-17(18)	Систематические занятия, выполнение нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях школьного и городского уровня	12	20	6	252	2-3	2,3 часа (120, 150 мин.)



Д.Д. Щеглов
2025г.

(Примерный) УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
Распределения учебных часов на 2025-2026 учебный год
(на 42 учебные недели, ч.)

Вид спорта: футбол, дисциплина «Футзалл» **программа:** дополнительная общеразвивающая **год обучения:** СОГ (продвинутый)

Содержание занятий	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (ОФП)	6												
Специальная физическая подготовка (СФП)	100	11	9	11	9	8	9	7	8	9	19		
Участие в спортивных соревнованиях (новаторские игры, матчевые встречи)	23	2	3	2	3	2	1	3	1	1	5		
Техническая подготовка	6	-	-	2	-	-	2	-	2	-	-		
Теоретическая подготовка	40	5	4	1	5	5	5	5	5	5	-		
Тактическая и психологическая подготовка	16	2	1	1	2	2	2	2	2	2	-		
Инструкторская и судейская практика	17	2	1	1	2	2	2	3	2	2	-		
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	-	2	-	-	2	-	2	-	-	-		
Восстановительные мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Контрольные и переводные испытания	5	-	1	1	1	-	-	-	1	-	-		
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	35	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2		
Общее количество часов в год:	252	26	26	24	26	24	24	26	26	24	26	---	---

Заместитель директора  Я.А. Замыльнская

Старший тренер-преподаватель отделения  В.Ю. Фатеев



УТВЕРЖАЮ
 Директор МБУ ДО «СПШ № 6»
 Щеглов Д.Д.
 Приказ № 09-1111 от «05» 09 2025 г.

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

(из расчета на 52 недели)
 МБУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6» на 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение: Футбол, дисциплина «Футзал»

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст учащихся для зачисления, (лет)	Требования по спортивной подготовке для зачисления на следующий год обучения	Наполняемость групп		Режим учебно-тренировочной работы (час.)		Кол-во занятий в неделю	Кол-во времени одного занятия
				Мин.	Макс.	недельный	годовой		
Начальная подготовка	1-й	7-8	выполнение требований федерального стандарта на этапе начальной подготовки	14	14	6	312	3-4	2 часа (120 мин.)
	2-й	8-9	выполнение требований федерального стандарта на этапе начальной подготовки	14	15	6	312	3-4	2 часа (120 мин.)
	3-й	9-10	выполнение требований федерального стандарта на этапе начальной подготовки	14	18	6	312	3-4	2 часа (120 мин.)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	10-11	выполнение требований федерального стандарта на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	12	16	10	520	5	2,3 час (120, 180 мин.)
	2-й	11-12	выполнение требований федерального стандарта на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	12	16	10	520	5,6	1-3 час (60, 120, 150, 180 мин.)
	3-й	12-13	выполнение требований федерального стандарта на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации),	12	15	10	520	5,6	1,2,3 час (60, 120, 150, 180 мин.)

		Выполнение 3,2,1 юношеского спортивного разряда или III спортивного разряда для зачисления на учебно-тренировочный этап 4 г.о.							
4-й	13-14	Выполнение требований Федерального стандарта на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), выполнение 3,2,1 юношеского спортивного разряда или III спортивного разряда для зачисления на учебно-тренировочный этап 5 г.о.	12	15	12	624	6	2-3 час (120, 150, 180 мин.)	
5-й	14-15	Выполнение требований Федерального стандарта на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), выполнение 3,2,1 юношеского спортивного разряда или III спортивного разряда для зачисления на учебно-тренировочный этап 6 г.о.	12	15	12	624	6	2-3 час (120, 150, 180 мин.)	
6-й	16-17(18)	Выполнение требований Федерального стандарта на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), выполнение 2 спортивного разряда для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства 1 г.о.	12	15	12	624	6	2-3 час (120, 150, 180 мин.)	