

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ ДО СШ "Юбилейная"
 И.С. Данилова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
 футболу на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	6	10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
Наполняемость групп (человек)									
15	15	15	12	12	12	12	12		
1.	Общая физическая подготовка	57	57	57	124	124	124	114	114
2.	Специальная физическая подготовка	40	40	40	70	70	70	100	100
3.	Спортивные соревнования	0	0	0	26	26	26	60	60
4.	Техническая подготовка	140	140	140	119	119	119	132	132
5.	Тактическая, теоретическая , психологическая подготовка	15	15	15	110	110	110	125	125
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	6	6	6	10	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	22	22	25	25	25	30	30
8.	Интегральная подготовка	38	38	38	40	40	40	53	53
Общее количество часов в год		312	312	312	520	520	520	624	624