

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ ДО СШ "Юбилейная"

М.А.Тюрин
 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
футбол на 2023 - 2024 учебный год



№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-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)							
14	14	14	12	12	12	12	12		
1.	Общая физическая подготовка	57	40	40	124	99	86	114	114
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	0	73	67	74	90	90
3.	Спортивные соревнования	0	0	0	26	52	52	62	62
4.	Техническая подготовка	140	147	147	119	124	128	132	132
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	110	110	116	104	104
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	6	6	6	10	10

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	10	10	10	18	18
8.	Интегральная подготовка	100	110	110	52	52	48	94	94
	ИТОГО часов	312	312	312	520	520	520	624	624