



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
И.С.Данилова

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта  
**ФУТБОЛ** на 2025-2026 учебный год

| №<br>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 |
|                              |                                                                                           | Недельная нагрузка в часах                                   |       |       |                           |       |       |       |
|                              |                                                                                           | 6                                                            | 6     | 8     | 12                        | 12    | 12    | 14    |
|                              |                                                                                           | Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия |       |       |                           |       |       |       |
|                              |                                                                                           | 2                                                            | 2     | 2     | 3                         | 3     | 3     | 3     |
|                              |                                                                                           | Наполняемость групп (человек)                                |       |       |                           |       |       |       |
|                              |                                                                                           | 14-28                                                        | 14-28 | 14-28 | 12-24                     | 12-24 | 12-24 | 12-24 |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                                               | 46                                                           | 40    | 58    | 98                        | 98    | 98    | 120   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                                         | 34                                                           | 34    | 42    | 56                        | 56    | 56    | 72    |
| 3.                           | Спортивные соревнования                                                                   | 18                                                           | 24    | 24    | 24                        | 24    | 24    | 20    |
| 4.                           | Техническая подготовка                                                                    | 70                                                           | 70    | 110   | 180                       | 180   | 180   | 196   |
| 5.                           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 24                                                           | 24    | 42    | 70                        | 70    | 70    | 82    |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика                                                       | 0                                                            | 0     | 0     | 18                        | 18    | 18    | 18    |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 10                                                           | 10    | 16    | 22                        | 22    | 22    | 34    |
| 8.                           | Интегральная подготовка                                                                   | 110                                                          | 110   | 124   | 156                       | 156   | 156   | 186   |
| Общее количество часов в год |                                                                                           | 312                                                          | 312   | 416   | 624                       | 624   | 624   | 728   |

Заместитель директора

Грабуз Е.Н.