

« Утверждаю »
 Директор МКОУ ДО СШ
 МО Ениский район
 И.В. Резниченко
 1 сентября 2023г.



Годовой учебный план по игровому виду спорта «Футбол» дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		1год обучения		2год обучения		3год обучения		1год обучения		2год обучения		3год обучения		4год обучения		5год обучения	
		Недельная нагрузка в часах															
		5		6		8		10		10		10		12		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		2		3		3		3		3		3	
		Наполняемость групп (человек)															
		14-28		14-28		14-28		12-24		12-24		12-24		12-24		12-24	
		1	Общая физическая подготовка	15%	39	15%	47	14%	59	14%	73	14%	73	13%	68	13%	81
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	8%	42	8%	42	9%	47	10%	62	11%	69
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	7%	37	7%	37	7%	37	8%	50	8%	50
4	Техническая подготовка	47%	122	45%	140	45%	187	36%	187	35%	182	36%	187	20%	125	19%	118
5	Тактическая подготовка	0,5%	1	0,5%	2	1%	4	3%	16	2%	10	4%	21	5%	31	6%	37
6	Теоретическая подготовка	1%	3	1%	3	0,5%	2	2%	10	2%	10	1%	5	3%	19	3%	19
7	Психологическая подготовка	0,5%	1	0,5%	2	0,5%	2	2%	10	3%	16	2%	10	3%	19	3%	19
8	Интегральная подготовка	32%	84	34%	106	35%	146	22%	115	23%	120	22%	115	28%	174	26%	162

9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	2%	10	2%	10	2%	10	2%	13	3%	19
10	Тестирование и контроль	2%	5	2%	6	2%	8	2%	10	2%	10	2%	10	4%	25	4%	25
11	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2%	5	2%	6	2%	8	2%	10	2%	10	2%	10	4%	25	4%	25
Общее количество		100%	260	100%	312	100%	416	100%	520	100%	520	100%	520	100%	624	100%	624