

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ СШ №2 г.Кондопога РК

Е.А. Попова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «ФУТБОЛ» на 2025-2026 уч.год

Этапы подготовки	Период обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели (часы)
Начальная подготовка	От 1 года до 3-х лет	НП-1- 4,5 часов НП-2- 6 часов НП-3- 6 часов	234 312 312
Учебно-тренировочный	От 3- х лет и более	УТГ-1-10 часов УТГ-2-10 часов УТГ-3-12 часов УТГ-4-12 часов УТГ-5-12 часов	520 520 624 624 624

Примерное распределение учебных часов по годам обучения в
МУ СШ №2 г.Кондопога РК по футболу

№	Содержание занятий	ГНП			УТГ				
		1г	2г	3г	1г	2г	3г	4г	5г
№	Содержание занятий								
1	Практическая подготовка:								
1.1	Общая физическая подготовка	40	47	47	73	73	106	106	106
1.2	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка				42	42	63	63	63
1.3	Техническая подготовка	110	137	137	192	192	112	112	112
1.4	Тактическая подготовка	1	2	2	21	21	21	21	21
1.5	Теоретическая подготовка	3	2	2	11	11	20	20	20
1.6	Психологическая подготовка	1	2	2	11	11	21	21	21
1.7	Тестирования и контрольные мероприятия	2	2	2	3	3	10	10	10
2	Участие в соревнованиях	-	13	13	37	37	50	50	50
2.1	Инструкторская практика	-	-	-	5	5	10	10	10
2.2	Судейская практика	-	-	-	6	6	9	9	9
2.3	Восстановительные мероприятия	2	2	2	11	11	20	20	20
2.4	Медицинское обследование	1	5	5	8	8	20	20	20
3	Интегральная подготовка	74	100	100	100	100	162	162	162
	ИТОГО:	234	312	312	520	520	624	624	624