



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»

М.С.Безуглый

« 19 » 2023г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
**по футболу**  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
Костомукшского городского округа  
«Спортивная школа»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		5	6	8	10	10	12	12	14	16	18	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2 часа	2 часа		3 часа			3 часа		4 часа		4 часа	
		Наполняемость групп (человек)											
		от 14 человек	от 14 человек		от 12 человек			от 12 человек		от б человек		от 4 человек	
		1.	Общая физическая подготовка	44	47	62	73	73	87	94	109	83	94
2.	Специальная физическая подготовка				42	42	50	56	66	92	103	103	137
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	36	36	44	44	51	100	112	94	125
4.	Техническая подготовка	122	147	196	182	182	218	125	145	83	94	84	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	36	36	44	75	87	158	178	243	325
6.	Инструкторская и судейская практика				16	16	19	12	15	25	28	19	25
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	9	13	16	16	19	50	58	66	75	75	100
8.	Интегральная подготовка	83	106	141	119	119	143	168	197	225	252	234	312
Всего часов в год		260	312	416	520	520	624	624	728	832	936	936	1248