

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.директора
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»

Е.А.Немихина
«__02__» ____09__ 2024г.

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 6 человек		от 4 человек	
		1.	Общая физическая подготовка	44	47	62	73	73	87	94	109	83	94	84
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	