

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по
виду спорта «футбол»

УТВЕРЖДАЮ
Директор СЦОР
Татаринцев Е.М.
06.07.2023г.



**Годовой учебно-тренировочный план
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Догода	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
			НП1	НП2	НП3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	ССМ
		Недельная нагрузка в часах									
		6	7	8	10	11	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		1.	Общая физическая подготовка	41	55	58	70	80	90	103	120
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	38	50	50	80	80	103	114
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	40	50	50	58	67	112	114
4.	Техническая подготовка	156	160	187	200	200	220	145	150	103	94
5.	Тактическая подготовка	4	1	1	12	15	24	40	34	120	200

6.	Теоретическая подготовка	1	1	2	12	28	18	30	33	30	30
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	12	8	6	10	33	28	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2	4	6	4	4	4	6	12	12
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	7	10	10	14	10
10.	Судейская практика				6	6	7	5	10	14	11
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	4	8	6	4	4	6	6	12	11
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	9	6	7	16	48	46	51	60
13.	Интегральная подготовка	100	136	146	106	114	128	189	237	253	260
Общее количество часов в год		312	364	416	520	572	624	728	832	936	1040