

**Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по ДОП СП «Футбол» на 2023-2024 учебный год.**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет	
		НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	10	12	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (чел)							
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки							
1.	Общая физическая подготовка	40	40	54	68	74	96	90	110
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	42	56	66	80
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	42	46	50	58
4.	Техническая подготовка	140	134	186	182	188	230	112	145
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	36	42	56	68	94
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	12	18	22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	10	10	12	12	15	16	50	80
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	4	5	12	12	12	14	16	18
<b>Вариативная часть, формируемая Организацией</b>									
9	Самоподготовка	30	30	40	52	52	62	62	72
10.	Интегральная подготовка	85	90	108	76	43	36	92	49

<b>Общее количество часов в год</b>	312	312	416	520	520	624	624	728
-------------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----