**Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по ДОП СП «Футбол» на 2024-2025 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 |
| Вариативная часть, формируемая Организацией | | | | | | | | | |
| 9 | Самоподготовка | 30 | 30 | 40 | 52 | 52 | 62 | 62 | 72 |
| 10. | Интегральная подготовка | 85 | 90 | 108 | 76 | 43 | 36 | 92 | 49 |
| **Общее количество часов в год** | | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 624 | 728 |