

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБУ ДО СИИ «Старт»
 А.М. Бароев
 « 29 » 12 2023 г.



**Годовой учебно-тренировочный план
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
 по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	Не ограничивается
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28*		12-24*		6-12*
		1.	Общая физическая подготовка	39	41-42	88
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	38	62	82
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	38	48	84
4.	Техническая подготовка	108	134-136	182	114	84

Заместитель директора

Т.Л. Прубенюк

*максимальная наполняемость группы рассчитана согласно п.4.3. приказа Министерства спорта РФ №634 от 03.08.2022

Общее количество часов в год		234	312	520	624	832
8.	Интервальная подготовка	75	120-124	112	168	230
7.	Медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	9-10	12	62	70
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	18	26
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	4	4	38	70	166