

Таблица к дополнительной образовательной

программе спортивной подготовки

по виду спорта «футбол»

Утверждена Приказом директора МБУ СШ «Торпедо»

г. Калуги Э.В. Демин

пр.№89 «21» ноября 2022 г.

### Годовой учебно- тренировочный план

№п/п	Виды спортивной 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	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	12	14	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		14-28		12-24		6-12		4-8
		1.	Общая физическая подготовка	36	54	54	92	80
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	32	68	80	114	
3.	Спортивные соревнования	2	2	36	44	72	100	
4.	Техническая подготовка	108	134	148	112	80	72	
5.	Тактическая	2	2	12	30	40	114	

	подготовка						
6.	Теоретическая подготовка	1	2	12	24	40	100
7.	Психологическая подготовка	1	2	12	26	40	86
8.	Инструкторская практика	-	-	6	8	10	10
9.	Судейская практика	-	-	4	10	10	10
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	4	6	4	24	38	42
11.	Контрольные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	6	26	20	40
12.	Интегральная подготовка	76	106	90	160	218	260
Общее количество часов в год		234	312	416	624	728	1040
<b>Самостоятельная работа</b>				<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>208</b>