



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО «СПШ «Виктория»  
М.А.Пчехаचेков  
« 29 » декабря 2023г.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**  
**по виду спорта «Футбол»**  
**на 2024 учебно-тренировочный год**

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ																СОВЕРШ-Я СПОРТИВНО ГО МАСТ-ВА	
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ				УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации)													
		До года		Свыше года		До трех лет				Свыше трех лет								Без ограничений	
		1 год		2-3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год					
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1. Объемы реализации дополнительной образовательной программы по предметным областям																			
1.1	Общая физическая подготовка	37	16	47	15	73	14	73	14	81	13	81	13	95	13	83	10		
1.2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	42	8	42	8	62	10	62	10	73	10	83	10		
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	36	7	36	7	44	7	44	7	51	7	83	10		
1.4	Техническая подготовка	108	46	137	44	182	35	182	35	125	20	125	20	131	18	92	11		
1.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	2	6	2	47	9	47	9	81	13	81	13	95	13	166	20		
1.6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	2	10	2	19	3	19	3	22	3	33	4		
1.7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	3	13	4	21	4	21	4	50	8	50	8	65	9	67	8		
	Интегральная подготовка	77	33	109	35	109	21	109	21	162	26	162	26	196	27	225	27		
Общее кол-во тренировочных часов в год (на 52 недели)		234	100	312	100	520	100	520	100	624	100	624	100	728	100	832	100		
Количество часов в неделю		4,5		6		10		10		12		12		14		16			
Кол-во тренировок в неделю		3		3-4		4-6		4-6		4-6		4-6		5-6		6-7			
Общее количество тренировок в год		156		156-208		208-312		208-312		208-312		208-312		260-312		312-364			
2.	Объем соревновательной деятельности: -соревнования	3		4		4		4		6		6		6		6			
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	В соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий с перечнем проведения тренировочных сборов																	
4.	Промежуточная аттестация	Один раз в год (по утвержденному графику)																	
5.	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения года этапа спортивной подготовки																	

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Праздничные дни: 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня, 4 ноября