

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МБУ ДО «СШ «Виктория»  
 М.А.Пчехачеков  
 « 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									
		1 год	2-3 год	час	%	1 год	2 год	час	%	3 год	4 год	час	%	1 год	2 год	час	%		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
<b>1. Объемы реализации дополнительной образовательной программы по предметным областям</b>																			
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		
<b>Общее кол-во тренировочных часов в год (на 52 недели)</b>		<b>234</b>	<b>100</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>728</b>	<b>100</b>	<b>832</b>	<b>100</b>		
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>4,5</b>		<b>6</b>		<b>10</b>		<b>10</b>		<b>12</b>		<b>12</b>		<b>14</b>			<b>16</b>		
<b>Кол-во тренировок в неделю</b>		<b>3</b>		<b>3-4</b>		<b>4-6</b>		<b>4-6</b>		<b>4-6</b>		<b>4-6</b>		<b>5-6</b>			<b>6-7</b>		
<b>Общее количество тренировок в год</b>		<b>156</b>		<b>156-208</b>		<b>208-312</b>		<b>208-312</b>		<b>208-312</b>		<b>208-312</b>		<b>260-312</b>			<b>312-364</b>		
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