

Утверждено
на заседании пед совета МБУДО
«СШ г. Новозыбкова имени
В.И.Александрова»
« 31 » августа 20 23 г.

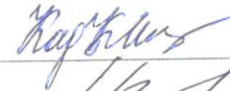
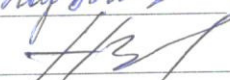


УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта футбол на 52 недели

на 2023-2024 учебный год

№ п/ п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							СС	
		Этапы начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4		УТГ-5
	Часов в неделю	6	6	8	10	12	12	14	16	20
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3	3	3	3	3	3
	Минимальная наполняемость групп (чел.)	14	14	14	10	10	10	10	10	6
1	Общая физическая подготовка (ч.)	124/16	124/16	192/26	174/40	208/40	208/40	120/40	132/46	88
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	6	6	9	36	44	44	226	258	386
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)				18	22	22	52	58	74
4	Техническая подготовка (ч.)	140/20	140/20	160/22	166/20	196/32	196/32	124 /44	142/50	92
5	Тактическая подготовка (ч.)	1	1	1	16	22	22	40	48	60
6	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	10	10	10	15	20	60
7	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	10	12	12	15	20	60
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	2	2	10	12	12	12	12	12
9	Инструкторская практика, и судейская практика(ч.)				10	16	16	20	22	36
10	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	2	10	10	10	20	24	52
11	Кол-во часов (46 недель)	276	276	368	460	552	552	644	736	920
12	Летний лагерь, индивидуальные занятия. 6 недель	36	36	48	60	72	72	84	96	120
13	Итого (ч)	312	312	416	520	624	624	728	832	1040

Заместитель директора по УВР  К.Н.Кадашова
Старший тренер отделения футбол  А.А.Выкочко