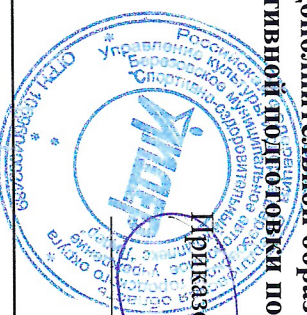


**Приложение 1 к Дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»
УТВЕРЖДЕНО
Приказом ВМАНУ СОК «Лидер»
от 31-01-2023 №2-О
П.М. Кротов**



Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды 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	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	Недельная нагрузка в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
1.	Общая физическая подготовка	30	40	50	65	80	80	90	100	80	85	14-28			6-12
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	35	40	40	60	70	80	110	12-24		80	104
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	35	40	40	50	60	90	110	Наполняемость групп (человек)		80	104
4.	Техническая подготовка	95	125	170	180	215	215	130	150	80	85			80	85
5.	Тактическая подготовка	2	3	3	12	14	14	26	28	56	104			56	104
6.	Теоретическая подготовка	2	3	3	12	14	14	26	28	56	104			56	104
7.	Психологическая подготовка	2	3	3	12	14	14	26	28	56	104			56	104
8.	Инструкторская практика	-	-	-	5	6	6	7	8	14	12			14	12
9.	Судейская практика	-	-	-	5	6	6	7	8	14	12			14	12
10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	4	4	4	6	6	10	40	50	60			50	60
11.	Тестирование и контроль	4	4	4	6	6	6	8	10	12	14			12	14
12.	Интегральная подготовка	70	94	131	89	111	111	174	206	240	304			240	304
13.	Самостоятельная подготовка	27	36	48	60	72	72	84	96	108	144			108	144
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	624	728	832	936	1248				