

Годовой учебно-тренировочный план на 2025 год № 1

(при минимальных требованиях дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	УТ-1,2,3	УТ-4,5,6	ССМ	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	16	18
		Минимальная и максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах)					
		1,5-2		2-3	2-3	2-4	2-4
		Наполняемость групп (минимум-максимум) (количество человек)					
		14-28		12-24		6-12	4-8
		1	Общая физическая подготовка	36	48	72	88
2	Специальная физическая подготовка	-	-	42	48	84	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	42	48	86	92
4	Техническая подготовка	106	138	186	116	84	74
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	6	40	74	162	252
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	14	28	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	12	12	62	72	84
8	Интегральная подготовка	80	102	114	174	232	238
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	936

Директор

Д.Г Лебедев