



**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
распределения учебных часов по дополнительным образовательным программам  
спортивной подготовки по виду спорта футбол

	Разделы этапы	Расчет учебных часов по группам							
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	количество часов	6 час	6 час	8 час	10 час	10 час	10 час	12 час	12 час
	<b>Количество обучающихся</b>	<b>14 чел</b>	<b>14 чел.</b>	<b>14 чел.</b>	<b>12 чел.</b>	<b>12 чел.</b>	<b>12 чел.</b>	<b>12 чел</b>	<b>12 чел.</b>
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	44	44	58	72	72	72	87	87
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	-	-	-	42	42	42	62	62
3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	-	-	-	42	42	42	44	44
4.	<b>Техническая подготовка</b>	141	141	187	198	198	198	125	125
5.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	6	6	8	42	42	42	68	68
6.	<b>Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль</b>	9	9	13	10	10	10	50	50
7	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	-	-	10	10	10	13	13
8	<b>Интегральная подготовка</b>	112	112	150	104	104	104	175	175
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312 час.</b>	<b>312 час.</b>	<b>416 час.</b>	<b>520 час.</b>	<b>520 час.</b>	<b>520 час.</b>	<b>624 час.</b>	<b>624 час.</b>
8	Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	4	4	4	3 4
9	Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	208	208	208	208