

«Утвержден»:

 Педагогического совета № 5
 2025 года
 «Лидер» МОЩР
 Н.Г. Федотова
 2025 г.

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

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