

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
№ 05/22
от "30" 12 2022г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ г.о. Самара «СШОР № 11»
«30» 12 2022г.
Е.А. Чуйкова

Годовой учебно-тренировочный план видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» на 2023 год

№ 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		
		до года группа (1 год обучения)		свыше года (2-3 год обучения)	до трех лет (1-2 год обучения)		до трех лет (3 год обучения)		свыше трех лет (4-5 год обучения)						
		Недельная нагрузка в часах													
		6		8		10		12		16		не планируется	не планируется		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2		2		3		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)													
		от 14				от 12				от 6		от 4			
		1.	Общая физическая подготовка	54	17%	71	17%	88	17%	100	16%	117	14%		
2.	Специальная физическая подготовка	0	0%	0	0%	47	9%	57	9%	92	11%				
3.	Техническая подготовка	140	45%	184	44%	182	35%	218	35%	166	20%				
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2%	8	2%	37	7%	50	8%	92	11%				
5.	Инструкторская и судейская практика	0	0%	0	0%	10	2%	12	2%	17	2%				
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	3%	12	3%	15	3%	19	3%	66	8%				
8.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0%	0	0%	37	7%	43	7%	66	8%				
7.	Интегральная подготовка	103	33%	141	34%	104	20%	125	20%	216	26%				
Общее количество часов в год		312		416		520		624		832					
Соревновательная деятельность															
1	Контрольные	3		4		3		3		1		1		1	
2	Основные					1		1		1		1		2	

Начальник отдела спортивной подготовки

Г.М. Трухина

Начальник отдела методического обеспечения

Е.В. Лепешкова