СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом № 05/23
«27» 12 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№ 11»
«27» 12 2023г.
_____ 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 2024 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 (4-6 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%*	**8**	*2%*	**37**	*7%*	**43**	*7%*	**66**	*8%*				
7.	Интегральная подготовка	**103**	*33%*	**133**	*32%*	**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**		**1**		**2**	
3	Матчи			**5**		**25**		**25**		**30**		**32**		**36**	

Начальник отдела спортивной подготовки Г.М. Трухина

Начальник отдела методического обеспечения Е.В. Лепешкова