

ПРИНЯТА на заседании
тренингового совета
от « 21 » 04 2023 г.
Протокол № 1

**Годовой учебно-тренировочный план
на 2023-2024 учебный год
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«АФАЛИНА» ФУТБОЛ**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2,5	3	3,5	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14	14	12	12	6
1.	Общая физическая подготовка (ч)	41	58	94	125	84
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	-	-	44	75	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	44	67	112
4.	Техническая подготовка (ч)	159	179	237	150	84
5.	Тактическая, теоретическая, психологи-ческая подготовка (ч)	3	4	44	108	178
6.	Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	12	25	37
7.	Медицинские, медико- биологические, восстано- вительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	9	12	25	67	103
8.	Интегральная подготовка (ч)	100	162	125	216	253
Общее количество часов в год		312	415	625	833	935