



Утвержден
Приказом директора
МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска
от 05.09.2024 № 051-о

**Учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта «Футбол»
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	10	12	12	14
		Максимальная продолжительность 1 учебно- тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14-28	14-28	14-28	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
1.	Общая физическая подготовка	46	46	62	78	78	100	92	126
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	40	40	48	68	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	40	40	48	50	60
4.	Техническая подготовка	138	138	186	182	182	218	140	148
5.	Тактическая подготовка	4	4	8	16	16	20	30	32
6.	Теоретическая подготовка	6	6	8	16	16	18	28	30
7.	Психологическая подготовка	2	2	6	16	16	18	28	30
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	16	18	18	22
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия	2	2	4	4	4	4	6	6
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	8	8	8	8	8

11.	Интегральная подготовка	108	108	136	104	104	124	156	182
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	624	728