

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР ПГО
А.В. Якимов

Приказ № 126 от «31» августа 2023 года.

**Учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «футбол» (52 недели)**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		НП 1г	НП 2 г	НП 3 г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г	УТ 5г
	недельная нагрузка	6	8	8	10	10	12	14	15
	максимальная продолжительность	2	2	2	3	3	3	3	3
	наполняемость групп	14-28			12-24				
1.	Общая физическая подготовка	48	60	60	72	72	84	120	120
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	42	42	48	72	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	42	42	48	54	60
4.	Техническая подготовка	144	192	192	192	192	228	132	156
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	42	42	48	84	108
	5.1. Тактическая подготовка	2	2	2	22	22	24	44	48
	5.2. Теоретическая подготовка	2	2	2	10	10	12	20	30
	5.3. Психологическая подготовка	2	2	2	10	10	12	20	30
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12	14	16	16
	6.1. Инструкторская практика	-	-	-	6	6	7	8	8
	6.2. Судейская практика	-	-	-	6	6	7	8	8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	12	12	12	12	24	60	60
	7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4	10	10
	7.2. Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	4	10	25	25
	7.3. Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	10	25	25
8.	Интегральная подготовка	102	146	146	106	106	130	190	228
	Общее количество часов	312	416	416	520	520	624	728	832

**Пояснительная записка по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Программа разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного Приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 1000.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Условия комплектования учебных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап	4-5	10	12

Требования к объему образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832