**УТВЕРЖДАЮ:**
Директор МБОУ ДО КСШ "Надежда"
_____ Е.Н. Кузнецова
01 октября 2025 г.

**Годовой учебно-тренировочный план по футболу с 01.10.2025г.**

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия (футбол) | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | **4,5** | **6** | **10** | **12** | **16** | **18** |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** | **4-8** |
| | | Минимальная наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | **14** | **14** | **12** | **12** | **6** | **4** |
| | | Максимальная наполняемость (ПРИКАЗ от 3 августа 2022 г. N 634, пункт 4,3) | | | | | |
| | | **28** | **28** | **24** | **24** | **12** | **8** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 33 | 44 | 73 | 87 | 83 | 75 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 0 | 0 | 42 | 62 | 83 | 94 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 6 | 42 | 50 | 83 | 94 |
| 4 | Техническая подготовка | 112 | 144 | 198 | 125 | 83 | 75 |
| 5 | Тактическая подготовка,<br>Психологическая подготовка, | 5 | 6 | 42 | 75 | 166 | 262 |
| 6 | Инструкторская практика,<br>Судейская практика | 0 | 0 | 10 | 12 | 33 | 19 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические мероприятия,<br>Восстановительные мероприятия,<br>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 9 | 12 | 10 | 50 | 67 | 75 |
| 8 | Интегральная подготовка | 75 | 100 | 103 | 162 | 233 | 243 |
| **Общее количество часов в год** | | **234** | **312** | **520** | **624** | **832** | **936** |

Заместитель директора по МР Е.А. Балуева