

**Годовой учебно-тренировочный план
 по виду спорта «футбол» на 2024 год (52 недели)**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования		Этап высшего
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		спортивного мастерства		спортивного мастерства
			1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
		Недельная нагрузка в часах										
		6	6	8	10	12	12	15	15	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2		3			3		4		4
		Наполняемость групп (человек)										
		14-30			12-25					6-15		4-15
1.	Общая физическая подготовка	54	50	66	88	102	102	117	117	92	98	112
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	44	44	72	72	84	102	137
3.	Спортивные соревнования	-	12	16	42	50	50	62	62	82	94	110
4.	Техническая подготовка	146	134	178	182	218	216	156	156	91	104	114
5.	Тактическая подготовка	-	6	8	16	20	20	70	70	121	132	250
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	10	12	14	18	18	20	28	57
7.	Интегральная подготовка	104	100	134	124	144	144	203	203	237	260	316
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	8	10	10	12	12	16	16	18
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	8	8	10	10	12	12	16

10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	2	2	8	8	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	вне сетки часов						32	32	38	46	52
13.	Психологическая подготовка	-	-	2	10	12	12	20	20	25	30	44
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	624	780	780	832	936	1248