

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 1 Урус-Мартановского района»**

«Утверждаю»

Директор ГБУ ДО "СШ №1

Урус-Мартановского района"

Р.И. Межидов

Приказ № 12-09 от 03 02 2024 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка – 4,5 часов.

Вид спорта – футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)		
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь				декабрь	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	3	1.3	3	1.3	4	1.8	4	1.8	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	4	1.8	4	1.8	3	1.3	40	17.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	9	3.9	9	3.9	9	3.9	9	3.9	9	3.9	9	3.9	9	3.9	10	4.3	10	4.3	10	4.3	10	4.3	9	3.9	112	47.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.9			2	0.9			2	0.9			2	0.9			2	0.9			2	0.9			12	5.2
Интегральная подготовка (ИнПод)	6	2.6	6	2.6	5	2.2	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	6	2.6	5	2.2	6	2.6	6	2.6	70	30
Всего кол-во академических часов в месяц	20	8.6	18	7.7	20	8.6	19	8.2	20	8.6	18	7.7	20	8.6	19	8.2	21	9	19	8.2	22	9.5	18	7.7	234	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка – 5 часов.

Вид спорта – футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	3	1.2	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	40	15.4
Техническая подготовка (ТехП)	9	3.5	9	3.5	9	3.5	10	3.9	10	3.9	10	3.9	10	3.9	10	3.9	10	3.9	10	3.9	10	3.9	10	3.9	117	45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			6	2.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.8	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.8	14	5.4
Интегральная подготовка (ИнПод)	6	2.4	7	2.7	7	2.7	7	2.7	7	2.7	7	2.7	7	2.7	7	2.7	7	2.7	7	2.7	7	2.7	7	2.7	83	32
Всего кол-во академических часов в месяц	20	7.7	20	7.7	21	8.1	21	8.1	22	8.5	22	8.5	22	8.5	21	8.1	23	8.9	22	8.5	23	8.9	23	8.9	260	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – учебно-тренировочный этап, до трех лет

Недельная нагрузка – 10 часов.

Вид спорта – футбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	8	1.6	8	1.6	8	1.6	8	1.6	88	17
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	4	0.8	3	0.6	47	9.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							3	0.6	6	1.2	4	0.8	6	1.2	6	1.2	4	0.8	5	1	2	0.4			36	7
Техническая подготовка (ТехП)	15	2.9	16	3.1	18	3.5	17	3.3	15	2.9	15	2.9	15	2.9	15	2.9	15	2.9	16	3.1	15	2.9	15	2.9	187	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	3	0.6	36	7
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2			10	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)					1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.4					10	2
Интегральная подготовка (ИнПод)	8	1.6	8	1.6	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	106	20.4
Всего кол-во академических часов в месяц	37	7.2	39	7.5	43	8.3	45	8.7	46	8.9	45	8.7	46	8.9	46	8.9	45	8.7	48	9.3	42	8.1	38	7.4	520	100