

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 1 муниципального образования Гудзькевичский район имени Заслуженного тренера России А.Ф. Бондарева**

  
**«ИЗВЕРЖАЮ»**  
 Директор МБУ ДОСШ № 1  
 им. А.Ф. Бондарева  
 В.В. Васильев  
 пр. № 44 от 30.08.2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной			Учебно-тренировочный этап (спортивной)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	<b>Часов в неделю</b>	6	6	8	10	12	12	14	16
	<b>Максимальная продолжительность одного</b>	2	2	2	3	3	3	3	3
	<b>Наполняемость групп (чел.)</b>	14	14	14	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47	47	62	78	95	95	109	125
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	36	44	44	80	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	36	43	43	50	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	140	140	188	193	230	230	146	166
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	3	22	24	24	69	73
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	3	3	3	10	13	13	15	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	5	7	7	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и	3	3	3	3	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	5	6	6	7	8

10. Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	5	6	6	7	8
11. Медицинские, медико-биологические	3	3	3	3	5	7	7	20	23
12. Восстановительные мероприятия (ч.)	3	3	6	7	7	7	7	29	34
13. Интегральная подготовка (ч.)	110	110	146	115	138	138	182	182	206
<b>Итого (ч) *</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>832</b>