

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 17 ГОРОДА ТОМСКА»**

ул. 5-ой Армии, 15, г. Томск, 634024, тел. (3822)609341, E-mail-st-vosxod@mail.ru
ОКПО 28822235, ОГРН 102700882677, ИНН/КПП 7018048461/701701001



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ № 17

С.В. Каштанов
2023 г.

**Учебный план
МАУ ДО СШ № 17 на 2023-2024 учебный год
по реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по
виду спорта «футбол»**

2023

Учебный план по реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»																															
№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																													
		Этап начальной подготовки до года	Этап начальной подготовки свыше года	Учебно- тренировочный й этап до трех лет(этап спортивной специализации)	Учебно- тренировочный этап свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства																								
							Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																								
							1,5	1,5-2	2	2	1,5-2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4			
							Наполняемость групп (человек)																								
							14-20	14-20	14-20	14-20	14-20	14-20	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20	6-11	6-11	6-11	4-11	4-11	4-11	4-11	4-11	4-11			
							Недельная нагрузка в часах																								
							4,5	5	6	6	7	8	10	11	12	12	13	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	
							1.	Общая физическая подготовка (%)	17 %	17	15	15	16	13	13	13	13	13	13	13	13	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
							40		44	47	47	58	54	68	74	80	80	88	95	101	108	75	80	84	84	89	94	98	103	108	112
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	-	-	-	-	42	46	50	50	54	58	62	67	75	80	84	84	89	94	98	103	108	112						
		-	-	-	-	-	-	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9						

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-
		-	-
4.	Техническая подготовка(%)	110	47
		122	47
		150	48
		150	48
		171	47
		196	47
		187	36
		206	36
		225	36
		225	36
		242	36
		261	36
		281	36
		300	9
		75	9
		80	9
		84	9
		84	9
		89	9
		94	9
		98	9
		103	9
		108	9
		112	9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	1	2
		1	3
		2	6
		2	6
		2	7
		2	8
		8	42
		9	50
		9	56
		9	56
		9	61
		9	66
		9	70
		9	75
		19	158
		19	168
			176
		19	243
		26	257
		26	270
		26	284
		26	297
		26	311
		26	324
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
		-	-
		-	-
		-	-
		-	-
		-	-
		2	10
		2	12
		2	13
		2	13
		2	14
		2	15
		2	16
		2	17
		4	33
		4	35
		4	38
		2	19
		3	30
		2	21
		2	22
		2	23
		2	24
		2	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	7
		3	8
		3	9
		3	9
		4	15
		4	17
		2	10
		2	12
		2	13
		2	13
		2	14
		2	15
		2	16
		2	17
		9	75
		9	80
		9	84
		9	84
		8	79
		9	94
		9	99
		9	103
		9	107
		9	112
8.	Интегральная подготовка(%)	32	75
		32	83
		32	100
		32	100
		31	113
		34	141
		22	119
		22	126
		22	137
		22	137
		22	149
		22	160
		22	172
		22	183
		29	241
		29	255
		29	274
		25	235
		25	246
		25	259
		25	273
		25	286
		25	298
		25	312

9.	Самоподготовка (6 недель) в очередного отпуска тренера- преподавателя	27	30	36	36	42	48	60	66	72	72	78	84	90	96	96	102	108	108	114	120	126	132	138	142
	Общее количество часов в год	234	260	312	312	364	416	520	572	624	624	676	728	780	832	832	884	936	936	988	1040	1092	1144	1196	1248