

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО
 «СШ Ирбейского района»
 _____ А.Ф. Киселев

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2024-2025 учебный год

дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

Вид спорта «ФУТБОЛ» (52 учебные недели)

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка в часах							
		6 ч	6 ч	8 ч	10 ч	10 ч	12 ч	12 ч	12 ч
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2		3			3	
		Наполняемость групп (человек)							
		14				12			
1.	Общая физическая подготовка	47	47	62	78	78	95	95	95
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	36	44	50	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	36	43	43	43
4.	Техническая подготовка	140	140	188	193	193	230	125	1215
5.	Тактическая подготовка	2	2	3	22	22	24	43	43
6.	Теоретическая подготовка	3	3	3	10	10	13	15	15
7.	Интегральная подготовка	110	110	146	115	115	138	181	181
8.	Психологическая подготовка	1	1	2	5	5	7	10	10
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	4	4	4
10.	Инструкторская практика	-	-	-	5	5	6	6	6
11.	Судейская практика	-	-	-	5	5	6	6	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	5	5	7	16	16
13.	Восстановительные мероприятия	3	3	6	7	7	7	30	30
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	624	624

Вид спорта «ВОЛЕЙБОЛ» (52 учебные недели)

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка в часах							
		6 ч	6 ч	8 ч	10 ч	10 ч	12 ч	12 ч	12 ч
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		14				12			
1.	Общая физическая подготовка	85	85	113	110	110	131	131	131
2.	Специальная физическая подготовка	40	40	54	73	73	88	88	88
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	26	31	31	31
4.	Техническая подготовка	75	75	100	124	124	150	150	150
5.	Тактическая подготовка	35	35	50	80	80	96	96	96
6.	Теоретическая подготовка	13	13	15	17	17	20	20	20
7.	Интегральная подготовка	50	50	67	62	62	75	75	75
8.	Психологическая подготовка	8	8	10	13	13	15	15	15
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	3	3	4	4	4
10.	Инструкторская практика	-	-	-	2	2	3	3	3
11.	Судейская практика	-	-	-	3	3	3	3	3
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3	3	4	4	4
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	4	4	4
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	624	624