

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», дисциплина футбол

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап НП		УТ этап		Этап ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа		3 часа		4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24	11-22	10-20	9-18	3-6
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	88	116	124	146	132
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	62	84	124	146	132
3	Техническая подготовка (ТехП), час	88	116	188	218	356
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	26	32	48	54	60
5	Психологическая подготовка (ПП), час	18	26	32	38	54
6	Теоретическая подготовка, час	18	26	32	38	54
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	-		26	30	46
8	Интегральная подготовка, час	6	8	18	22	46
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	6	8	26	28	38
10	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	6	8	18
Общее количество часов в год		312	416	728	728	936