

Министерство спорта Самарской области  
государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
по дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта "Футбол"

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 1000

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 7 лет)  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 10 лет)  
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)  
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

**Сызрань**  
**2023 г.**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	10	12	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		14-25			12-23					6-11	
1.	Общая физическая подготовка	44	62	62	73	87	87	102	116	93	100
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	41	50	50	73	83	94	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	42	50	50	58	67	103	125
4.	Техническая подготовка	147	187	187	187	225	225	138	158	94	100
5.	Тактическая подготовка	2	1	1	16	20	20	32	40	70	130
	Теоретическая подготовка	2	2	2	16	10	10	35	20	47	80
	Психологическая подготовка	2	1	1	10	20	20	20	40	70	127
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	12	15	17	28	25
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	10	10	8	9	9	33	37	42	56
	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	11	11	8	10	10	33	38	42	56

8.	Интегральная подготовка	103	142	142	109	131	131	189	216	253	324
	Общее количество часов в год	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>