

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта мини-футбол

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным:

на 42 недели на этапе начальной подготовки, из них 2 недели в спортивно-оздоровительном лагере или по планам подготовки занимающихся на период их активного отдыха;

Учебные планы на этапах подготовки приведены по предметным областям (видам подготовки) представлены в таблицах 2 - 5.

Таблица 2

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на этапе **начальной подготовки 1 года обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	49	5	6	4	4	4	5	6	5	5	5			17
Специальная физическая	16	1	1	2	2	2	2	2	2	2				6
Техническая	100	10	10	10	10	10	9	11	10	10	10			35
Тактическая, психологическая подготовка	28	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3			10
Технико-тактическая интегральная подготовка	74	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8			26
Участие в соревнованиях, судейская практика	16		2	2	2	2	1	1	2	2	2			6
ВСЕГО часов	255	22	25	27	25	25	25	28	27	27	25			90%
теоретическая														
ВСЕГО часов	283	24	28	28	29	29	28	30	30	30	28			100%

Таблица 3

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на этапе **начальной подготовки 2, 3 годов обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	52	4	4	4	6	6	6	6	6	5	5			17
Специальная физическая	24	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2			6
Техническая	120	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12			35
Тактическая, психологическая подготовка	34	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3			11
Технико-тактическая интегральная подготовка	76	7	7	7	8	8	8	9	8	8	6			25
Участие в соревнованиях,	25	2	8	2	2	1	1	1		2	6			6
Всего часов	297	29	32	27	30	30	30	30	29	29	33			89
теоретическая														
ВСЕГО часов	331	32	35	30	33	34	34	34	33	32	34			100%

Таблица 4

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на **тренировочном этапе 1, 2 годов обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	65	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	5		15
Специальная физическая	42	3	3	3	3	3	5	5	5	4	4	4		10
Техническая	109	8	8	9	10	12	12	12	12	9	9	8		26

Тактическая, психологическая подготовка	48	4	4	4	4	6	5	5	5	5	3	3		11
Технико-тактическая интегральная подготовка	132	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12		31
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	38		14	2	8	2	2	8	2					8
всего	386	28	42	41	39	38	38	36	38	34	33	32		89
ВСЕГО часов	434	32	46	45	43	44	43	41	43	39	36	35		100%

Таблица 5

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на **тренировочном этапе 3, 4 и 5 годов обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	97	8	7	7	9	9	9	10	10	9	9	10		17
Специальная физическая	63	5	5	5	5	6	6	7	7	7	5	5		11
Техническая	122	14	10	10	10	12	12	10	10	12	10	12		23
Тактическая, психологическая подготовка	63	5	5	5	5	6	6	5	5	7	7	7		11
Технико-тактическая интегральная подготовка	173	16	14	16	16	15	17	15	15	16	17	16		31
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	48		15	10	7	4	2	5	5					8
ВСЕГО часов	503	43	51	48	47	46	46	47	47	46	41	43		100%
всего	566	48	56	53	52	52	52	52	52	51	48	50		