

УТВЕРЖДАЮ
 Директор СПб ГОБУ ДОД СДЮСШОР
 Кировского района Санкт-Петербурга

Ю.И.Нестеров
 «_____» 20____ года



Учебный план
 по футболу СПб ГОБУ ДОД СДЮСШОР Кировского района
 на 2016-2017 учебный год

№ п/п	Раздел подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства		
		1 год	2 год	3 год	1	2	3	4	5	1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	12	18	18	18	18	30	40	50	68	68	68
2	Общая физическая подготовка	65	85	85	91	91	128	144	136	160	150	150
3	Специальная физическая подготовка	30	40	40	52	52	94	104	112	170	190	190
4	Техническая подготовка	93	185	185	245	245	324	272	232	270	272	272
5	Тактическая подготовка	32	42	42	68	68	146	158	180	280	330	330
6	Учебные и тренировочные игры	36	36	36	40	40	44	48	48	72	160	160
7	Контрольные и календарные игры				30	30	54	54	54	66	100	100
8	Восстановительные мероприятия	Вне сетки занятий										
9	Инструкторская и судейская практика								8	10	10	10
10	Контрольные испытания	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
11	Медицинское обследование	Вне сетки занятий										
Итого часов		276	414	414	552	552	828	828	828	1104	1288	1288