

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
от 18.05.2018 г. протокол № 3



Утверждаю  
директор МБОУ ДО ДЮСШ  
А.Н. Макаров  
2018г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**муниципального бюджетного образовательного**  
**учреждения дополнительного образования**  
**«Детско-юношеская спортивная школа»**  
**на 2018-2019 учебный год**

р.п. Ардатов, 2018 г.

## Пояснительная записка

Учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, санитарно-эпидемиологическими правилами нормативов СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41), приказом министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом и локальными актами учреждения.

По итогам контрольно-переводных нормативов на конец 2017-2018 учебного года результаты освоения детьми дополнительных общеобразовательных программ отражены в таблице:

№ п/п	Отделение	ОФП				СФП			
		Высокий/средний уровень		Низкий уровень		Высокий/средний уровень		Низкий уровень	
		чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
1	Баскетбол	62	22	14	5	61	22	15	5
2	Волейбол	85	30	11	4	84	30	12	4
3	Настольный теннис	11	4	3	1	11	4	3	1
4	Футбол	83	30	11	4	81	29	13	5
<b>Итого:</b>		241	86	39	14	237	85	43	15

Из данных таблицы видно, что 86 % учащихся имеют высокий и средний уровень соответствия реальных результатов требованиям, заданным программой по общей физической подготовке. По специальной физической подготовке - 85 %. Это свидетельствует о том, что учебная нагрузка распределена согласно уровню физической подготовленности детей. Низкий уровень реальных результатов по ОФП имеют 39 учащихся (14%), по СФП 43 учащихся (15 %). Это связано с пропусками учебно-тренировочных занятий.

Учебный процесс осуществляется на основе образовательной программы МБОУ ДО ДЮСШ на 2017-2018 уч. год, разработанной с учетом дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ по видам спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол), составленных на основе примерных программ спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по баскетболу (Москва, 2012), волейболу (Москва, 2012), настольному теннису (Москва, 2012), футболу (Москва, 2010), допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту. В учреждении реализуются дополнительные общеобразовательные общеразвивающие и дополнительные общеобразовательные предпрофессиональные программы:

№ п/п	Название программы	Составитель программы	
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу (спортивно-оздоровительный этап первого года обучения), срок реализации 8 лет для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по баскетболу (авторы Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин и др., М., 2012, издательство Советский спорт)	Балакин С.Н.	Приложение № 1 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
2.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу (спортивно-оздоровительный этап четвертого года обучения), срок реализации 8 лет для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по баскетболу (авторы Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин и др., М., 2012, издательство Советский спорт)	Сорокин Ю.Г.	Приложение № 2 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
3.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу спортивно-оздоровительный этап третьего года обучения, срок реализации 8 лет для детей 8-18 лет разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу (авторы Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников, М., 2012, издательство Советский спорт)	Сорокин Ю.Г.	Приложение № 3 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
4.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (спортивно-оздоровительный этап первого года обучения, срок реализации 8 лет для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу (авторы Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников, М., 2012, издательство Советский спорт)	Волонкин И.С.	Приложение № 4 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
5.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу	Волонкин И.С.	Приложение № 5 к образовательной

	(спортивно-оздоровительный этап второго года обучения, срок реализации 8 лет для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу (авторы Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников, М., 2012, издательство Советский спорт)		программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
6.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (спортивно-оздоровительный этап второго года обучения), срок реализации 5 лет для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу (авторы Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников, М., 2012, издательство Советский спорт)	Волонкин И.С.	Приложение № 6 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
7.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (спортивно-оздоровительный этап второго года обучения, срок реализации 8 лет для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу (авторы Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников, М., 2012, издательство Советский спорт)	Кузнецов А.Ю.	Приложение № 7 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
8.	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (спортивно-оздоровительный этап третьего года обучения, срок реализации 8 лет для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу (авторы Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников, М., 2012, издательство Советский спорт)	Фадеев А.М.	Приложение № 8 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
9.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (спортивно-оздоровительный этап первого года обучения), срок реализации 8 лет для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских	Чирков А.А.	Приложение № 9 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом

	спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по футболу (авторы В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, М., 2010, издательство Советский спорт)		директора от 29.08.2018г. № 67/1
10.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (спортивно-оздоровительный этап третьего года обучения), срок реализации 8 лет для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по футболу (авторы В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, М., 2010, издательство Советский спорт)	Чирков А.А.	Приложение № 10 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
11.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (спортивно-оздоровительный этап второго года обучения), срок реализации 8 лет для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по футболу (авторы В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, М., 2010, издательство Советский спорт)	Макаров А.Н.	Приложение № 11 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
12.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (спортивно-оздоровительный этап второго года обучения, срок реализации 8 лет для детей 7-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по футболу (авторы В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, М., 2010, издательство Советский спорт)	Макаров А.Н.	Приложение № 12 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
13.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (спортивно-оздоровительный этап четвертого года обучения, срок реализации 8 лет для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по футболу (авторы В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, М., 2010, издательство Советский спорт)	Сорокин Ю.Г.	Приложение № 13 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
14.	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по баскетболу (этап начальной подготовки третьего года обучения), срок реализации 3	Сорокин Ю.Г.	Приложение № 14 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на

	года для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по баскетболу (авторы Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин и др., М., 2012, издательство Советский спорт)		2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
15.	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по баскетболу (этап начальной подготовки первого года обучения), срок реализации 3 года для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по баскетболу (авторы Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин и др., М., 2012, издательство Советский спорт)	Балакин С.Н.	Приложение № 15 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
16.	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по баскетболу (этап начальной подготовки второго года обучения), срок реализации 3 года для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по баскетболу (авторы Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин и др., М., 2012, издательство Советский спорт)	Балакин С.Н.	Приложение № 16 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
17.	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа (этап начальной подготовки третьего года обучения), срок реализации 3 года для детей 6-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по настольному теннису (авторы Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин, М., 2012, издательство Советский спорт)	Новожилов С.А.	Приложение № 17 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1
18.	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по футболу (учебно-тренировочный этап третьего года обучения), срок реализации 5 лет для детей 8-18 лет), разработанная на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского	Чирков А.А.	Приложение № 18 к образовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ на 2018-2019 уч.год, утвержденной приказом директора от 29.08.2018г. № 67/1

резерва по футболу (авторы В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, М., 2010, издательство Советский спорт)		
---	--	--

Учебный план содержит основные компоненты подготовки детей:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- учебно-тренировочные игры и соревнования;
- контрольные испытания.

План ориентирует участников отделений школы на развитие мотивации личности к познанию и творчеству, совершенствование навыков и развитие здоровья. Он достаточно полно удовлетворяет интересы и потребности детей, потребности семьи, образовательных учреждений в области физкультуры и спорта, учитывает особенности социально-экономического развития региона.

Содержание учебного плана соответствует основным целям и задачам учреждения, а также целиком отражает специфику деятельности всех отделений ДЮСШ.

Все разделы учебного плана имеют необходимое кадровое, методическое и материально-техническое обеспечение. Учебный план предназначен для учащихся от 6 до 18 лет.

Продолжительность занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки не превышает 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х академических часов. Учебный план в группах спортивно-оздоровительного этапа, а также в группах начальной подготовки рассчитан на минимальную нагрузку – 6 часов в неделю, в учебно-тренировочных группах – 9 часов в неделю и представлен в таблице:

<b>Этап подготовки</b>	<b>Период</b>	<b>Минимальная наполняемость группы (чел.)</b>	<b>Максимальный количественный состав группы (чел.)</b>	<b>Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах</b>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	12	14	9
	Начальной специализации		14	9
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	12	14	8
	До одного года		14	6
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	18	6

Продолжительность обучения на спортивно-оздоровительном этапе – 8 лет, на этапе начальной подготовки – 3 года, на учебно-тренировочном этапе – 5 лет.

Объединения создаются в соответствии с интересами и запросами учащихся и их родителей (законных представителей) и возможностей детей. Образовательный процесс осуществляется через занятия в спортивных объединениях по программам одной тематической направленности. Для реализации программ тренеры-преподаватели используют учебную литературу, методические разработки, спортивный инвентарь, видео- и аудиоматериалы. С целью контроля по усвоению программ и учебных планов в ДЮСШ используются контрольно-переводные нормативы.

Рабочее планирование обеспечивается тренерами-преподавателями в соответствии с настоящим учебным планом. Допускается изменение объемов компонентов тренировки для решения конкретных (текущих) задач за счет других компонентов, если это не окажет отрицательного влияния на качество учебно-тренировочного процесса и выполнения требований программы.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются: учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия, участие в физкультурных оздоровительных мероприятиях, матчевых встречах, пребывание в спортивно – оздоровительном лагере, инструкторская и судейская практика детей. Восстановительные мероприятия (занятия с психологом и др.), а также медицинское обследование являются составной частью учебно-тренировочной работы.

Соревновательная деятельность (соревнования, турниры, матчи, календарные игры и др.) входит в объем часов, отведенных на практическую работу.

На этап спортивно-оздоровительный и этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, в установленном для вида спорта минимальном возрасте. Поступление в Учреждение детей младше установленного возраста допускается на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и медицинского заключения.

На учебно-тренировочный этап зачисляются учащиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами, имеющие медицинское заключение.

Учащиеся, не выполнившие программы, не переводятся на следующий год обучения. Решением педагогического совета они продолжают занятия в спортивно – оздоровительных объединениях до 18-летнего возраста.

На основании положения о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной (годовой) аттестации учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа», утвержденного приказом директора от 13.11.2015 г. № 92/1 проводится промежуточная (годовая) аттестация по завершению учебного года Сроки проведения промежуточной аттестации:

- для групп спортивно-оздоровительного этапа - 1 раз в год (15-28 мая);
- для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп - 1 раз в год (7-12 июля).

Форма проведения промежуточной аттестации на всех этапах подготовки: сдача контрольных нормативов и тестирования по теоретической части программы.

Сдача контрольных нормативов предполагает выполнение тестовых упражнений:



- для групп спортивно-оздоровительного этапа по общей физической подготовке (ОФП);
- для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технико-тактической подготовке (ТТП).

Выполнение программы и учебного плана оценивается по следующим показателям детей и учебных групп:

- динамика роста показателей уровня физического развития детей;
- динамика роста показателей уровня общей и специальной физической подготовленности детей;
- уровень овладения технико-тактическими приемами игры;
- подготовка кандидатов в сборные команды муниципального и областного уровней;
- сохранность и стабильность контингента.

На 2018-2019 учебный год в МБОУ ДО ДЮСШ укомплектовано группы по этапам подготовки и видам спорта:

Вид спорта	Количество групп				Количество учащихся			
	СО	НП	УТ	итого	СО	НП	УТ	Итого
Баскетбол	4	1	0	5	64	14	0	77
Волейбол	6	0	0	6	96	0	0	96
Настольный теннис	1	0	0	1	15	0	0	15
Футбол	5	0	1	6	77	0	14	92
<b>Всего:</b>	16	1	1	18	252	14	14	280

Минимальный количественный состав группы на спортивно-оздоровительном этапе - 15 человек, на этапе начальной подготовки – 12-14 человек; на учебно-тренировочном этапе – 12-14 человек.

Дети имеют право заниматься в одном или двух объединениях.

План – схема годового распределения часов МБОУ ДО ДЮСШ по отделениям отражает примерное распределение часов на основные компоненты тренировки в зависимости от этапа подготовки и года обучения групп (общие объемы).

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки ставятся задачи организации содержательного досуга средствами спорта, систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, привитие навыка гигиены и самоконтроля.

На учебно-тренировочном этапе – повышение уровня физического развития общей физической и специальной подготовленности. Выполнение должных норм в виде спорта, исходя из индивидуальных особенностей учащихся.

Учебный план рассчитан на 36-42 недели учебно-тренировочных занятий в зависимости от специфики вида спорта, учебной программы, календаря спортивных мероприятий.

**Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» на 2018-2019 учебный год**

Отделения	Содержание занятий	Группы								
		Спортив но- оздоров ительны е	Начальной подготовки			Учебно – тренировочные				
			1-8	1	2	3	1	2	3	4
Года обучения	1-8	1	2	3	1	2	3	4	5	
Баскетбол	1.Теоретическая подготовка	10	4	4-10	4-10	4-20	4-30	4-30	4-40	4-40
	2. Общая физическая подготовка.	60	66	66-70	66-70	66-90	66-100	66-110	66-130	66-150
	3. Специальная физическая подготовка.	42	66	66-134	66-134	66-182	66-214	66-244	66-266	66-296
	4. Техническая подготовка.	67	50	50-60	50-60	50-60	50-60	50-80	50-90	50-90
	5. Тактическая подготовка.	10	18	18-30	18-30	18-40	18-50	18-62	18-62	18-84
	6. Учебно-тренировочные игры и соревнования.	21	8	8-10	8-10	8-20	8-30	8-30	8-30	8-30
	7. Контрольные испытания.	4	4	4-10	4-10	4-20	4-20	4-20	4-30	4-30
	8. Инструкторская и судейская практика	5	8	8	8	22	22	22	22	22
	Объем годовой нагрузки	216	216	216-324	216-324	216-432	216-504	216-576	216-648	216-720
	Объем учебной нагрузки в неделю.	6	6	6-8	6-8	6-9	6-9	6-9	6-9	6-9
Волейбол	1.Теоретическая подготовка	10	12	12-20	12-20	12-25	12-35	40	45	55
	2. Общая физическая подготовка.	60	60	60	60	60-70	60-80	100	110	122
	3. Специальная физическая подготовка.	42	42	42-94	42-94	42-162	42-204	226	263	293
	4. Техническая подготовка.	67	68	68-90	68-90	68-90	68-100	120	120	130
	5. Тактическая подготовка.	10	10	10-20	10-20	10-25	25	30	30	40
	6. Учебно-тренировочные игры и соревнования.	21	20	20-30	20-30	20-40	40	40	50	50
	7. Контрольные испытания.	4	4	4-10	4-10	4-20	20	20	30	30

	8. Инструкторская и судейская практика Объем годовой нагрузки Объем учебной нагрузки в неделю.	5 216 6	8 216 6	8 216-324 6-8	8 216-324 6-8	22 216-432 6-9	22 216-504 6-9	22 216-576 6-9	22 216-648 6-9	22 216-720 6-9
Настольный теннис	1. Теоретическая подготовка	10	24	20	20	40	35	40	45	55
	2. Общая физическая подготовка.	60	54	60	60	70	80	100	110	122
	3. Специальная физическая подготовка.	42	28	94	94	142	204	226	263	293
	4. Техническая подготовка.		64	90	90	80	100	120	120	130
	5. Тактическая подготовка.	67	44	20	20	50	25	30	30	40
	6. Учебно-тренировочные игры и соревнования.	10 21	8 8	30 30	30 30	30 30	40 40	40 40	50 50	50 50
	7. Контрольные испытания.	4	4	10	10	20	20	20	30	30
	8. Инструкторская и судейская практика	5	8	8	8	22	22	22	22	22
	Объем годовой нагрузки Объем учебной нагрузки в неделю.	216 6	216 6	324 6-8	324 6-8	324-432 6-9	324-504 6-9	324-576 6-9	324-648 6-9	324-720 6-9
Футбол	1. Теоретическая подготовка	10	4	10	10	20	35	40	45	55
	2. Общая физическая подготовка.	60	62	70	70	80	80	100	110	122
	3. Специальная физическая подготовка.	42	62	114	114	177	204	226	263	293
	4. Техническая подготовка.	67	46	60	60	70	100	120	120	130
	5. Тактическая подготовка.	10	20	30	30	30	25	30	30	40
	6. Учебно-тренировочные игры и соревнования.	21	18	30	30	35	40	40	50	50
	7. Контрольные испытания.	4	4	10	10	20	20	20	30	30
	8. Инструкторская и судейская практика	5	8	8	8	22	22	22	22	22
	Объем годовой нагрузки Объем учебной нагрузки в неделю.	216 6	216 6	216-324 6-8	216-324 6-8	216-432 6-9	216-504 6-9	216-576 6-9	216-648 6-9	216-720 6-9

