Принято Утверждаю

На заседании педагогического совета Директор ГБОУРО «КШИСП»

ГБОУ РО «КШИСП»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.П.Деревянченко

Протокол № 1 от 30.08.2023г. Приказ № 123 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(дополнительной образовательной программы  
 спортивной подготовки по виду спорта «футбол»)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения

Тренер-преподаватель Реутов М.Э.

Срок реализации программы 1 год

р.п. Горный

2023г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «футбол» составляется на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объеденен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- воспитание волевых, дисциплинированных ответственных обучающихся:

-подготовка судей по футболу.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя :

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися;

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Целью рабочей программы является достижение спортивных результатов   
на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий физического воспитания и физического развития одаренных детей в спорте, получение ими знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, достижение спортивных результатов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**Характеристика рабочей программы** **учебно-тренировочного этапа ( этапа спортивной специализации) 4-го года**

Срок реализации программы учебно-тренировочного этапа ( этапа спортивной специализации) 2-го - 1год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Сроки реализации  ( лет) | Возраст зачисления  (лет) | Наполняемость  (чел.) |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 год | 15 | 20-22 |

Объем программы

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Учебно-тренировочный этап |
| Количество часов в неделю |  |
| УТЭ- 4г. | 12 час. |
| Общее количество часов в год | 624 ( для каждой группы) |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа ( этапа спортивной специализации) 4-го года**

Режим учебно-тренировочной занятий в неделю 12 часов в неделю - 52 учебные недели. Продолжительность одного занятия в учебно-тренировочных группах не превышает 2-х часов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Виды подготовки и иные мероприятия | Учебно-тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) % |
| 1. | Общая физическая подготовка | 93 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 63 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 30 |
| 4. | Техническая подготовка | 133 |
| 5. | Тактическая подготовка | 77 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 24 |
| 7. | Интегральная подготовка | 179 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 |
| 9. | Инструкторская практика | 10 |
| 10. | Судейская практика | 5 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 |
| Общее количество часов в год | | 624 |

**Программный материал для учебно-тренировочного этапа ( этапа спортивной специализации) 4-го года**

**.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Программный материал | Объем времени в год (час) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализации)  1-го года | Общая физическая подготовка (ОФП)  Развитие скоростных качеств, выносливости разносторонняя физическая подготовка | 93 | Январь-  декабрь | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения с предметами. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Легкоатлетические упражнения |
| Специальная физическая подготовка  Развитие координации движения, Освоение и развитие двигательных способностей. | 63 | Январь-декабрь | Упражнения для воспитания силы. Приседание с отягощением. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч  Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков. Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий  Упражнения для воспитания ловкости. Прыжки вперед с поворотам и имитацией удара головой и ногами. Прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону и через правое и левое плечо.  Упражнения для воспитания выносливости. Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двухсторонние игры  Упражнения для воспитания координации. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.  Повороты во время бега (вперед назад) на право, налево и кругом (переступая и на одной ноге). |
| Техническая подготовка Выполнение технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях. техника ударов по воротам | 133 | Январь-декабрь | Удары по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря.  Удары по мячу ногой. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния.  Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.  Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.  Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего на встречу мяча - на месте в движении вперед и назад, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.  Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой и поочередно по прямой и кругу, а так же меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость выполнения ускорения и рывки, не теряя контроля над мячом.  Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря.  Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. |
| Тактическая подготовка  Решение задач возникающих во время игры. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. | 77 | Январь-декабрь | Высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».  Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеозаписей по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.  Упражнение для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом, или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.  Тактическое действие полевых игроков. Обучение обучающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. В нападении. Уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействие с партнером во время. В защите: Уметь действовать в защите по принципу “зоны”, перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при ведении мяча в игру и стандартных положений. Тактика вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от “угла удара”, разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. |
| Интегральная подготовка  Объединение подготовленности спортсмена физической, технической, тактической.  Психологической  теоретической подготовкой | 179 | Январь  Декабрь | Основными средствами являются упражнения соревновательного типа, выполняются в условиях близких к соревнованиям Основу подготовки составляют упражнения в «связках». Обязательными элементами являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие - точное выполнение на оптимальной скорости передвижения.  Совершенствованиеловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега |
| Участие в спортивных соревнованиях | 30 | Январь-декабрь | Согласно календарному плану. |
| Судейская и инструкторская практика | 15 | Январь-декабрь | План инструкторской и судейской практики |
| Контрольные мероприятия | 6 | Январь-декабрь | Согласно положения  ( сентябрь, декабрь, май) |
| Теоретическая подготовка | 24 | Январь-декабрь | Согласно учебно-тематическому плану |
| Медицинское обследование | 4 | Май | Согласно графикаГБУ Лечебно-реабилитационного центра «Дворец здоровья» |
|  | Всего | 624 |  |  |

**Календарный учебно-тренировочный график**

**распределения часов на 2023 -2024 учебный год отделения футбола**

**учебно -тренировочный этап ( этап спортивной специализации) 4 -го года – 12 часов в неделю**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | сент. | октяб. | | нояб. | дек. | янв. | фев. | март | апр. | май | июнь | июль | август. |
| **Теория** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 2 | 1 | |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История возникновения олимпийского движения | 2 | 1 | | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Режим дня и питание обучающихся | 2 |  | |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Физиологические основы физической культуры | 2 |  | |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка | 10 | 2 | | 2 | 2 |  |  |  | 2 | 1 | 1 |  |  |  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 3 |  | |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| Правила вида спорта | 3 |  | |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |
| Итого часов | 24 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП | 93 | 7 | | 8 | 7 | 9 | 7 | 7 | 7 | 8 | 6 | 11 | 10 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 63 | 4 | | 8 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 11 |
| Техническая подготовка | 133 | 11 | | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 12 | 12 | 8 | 11 | 11 | 14 |
| Тактическая подготовка | 77 | 8 | | 6 | 6 | 8 | 3 | 8 | 6 | 4 | 4 | 9 | 8 | 7 |
| Интегральная подготовка | 179 | 14 | | 14 | 15 | 15 | 14 | 15 | 15 | 17 | 15 | 16 | 15 | 14 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 30 | 4 | | 4 | 4 | 1 |  |  | 1 | 4 | 4 | 4 |  | 4 |
| Судейская практика | 10 |  | |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская практика | 5 |  | |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 2 | |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Медицинское обследование | 4 |  | |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| Всего часов | 624 | 54 | 54 | | 52 | 52 | 40 | 48 | 50 | 54 | 52 | 58 | 52 | 58 |

**Поурочный план учебно-тренировочного этапа ( этапа спортивной специализации) 4-го года**

Сентябрь 2023 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения тренировки** | **Направленность тренировки** | **Продолжительность разделов тренировки (мин.)** | | | | | | | | | | **Всего прод-сть тренировки (мин.)** |
| **ОФП** | **СФП** | **УСС** | **ТехП** | **ИСП** | **КН** | **ИнПод** | **ТактП** | **ТеорП** | **ВрМдК** |
| 1 | 01.09.2023 | Технико-тактическая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 2 | 02.09.2023 | Технико-тактическая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 3 | 04.09.2023 | Технико-тактическая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 4 | 05.09.2023 | Тактико-техническая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 5 | 06.09.2023 | интегральная | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 6 | 07.09.2023 | Технико-тактическая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 7 | 08.09.2023 | Технико-тактическая | - | - | - | 50 | - | - | 50 | 20 | - | - | 120 |
| 8 | 09.09.2023 | Выносливость | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 9 | 11.09.2023 | Скоростно-силовая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 10 | 12.09.2023 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 11 | 13.09.2023 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 12 | 14.09.2023 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 13 | 15.09.2023 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 14 | 16.09.2023 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 15 | 17.09.2023 | Соревновательная подготовк а | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| 16 | 18.09.2023 | Технико-тактическая | 15 | 15 | - | 20 | - | 15 | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 17 | 19.09.2023 | Технико-тактическая | 15 | 15 | - | 20 | - | 15 | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 18 | 20.09.2023 | Технико-тактическая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 19 | 21.09.2023 | Тактико-техническая | 15 | 15 | - | 20 | - | 15 | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 20 | 22.09.2023 | интегральная | 15 | 15 | - | 20 | - | 15 | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 21 | 23.09.2023 | Технико-тактическая | 15 | 15 | - | 20 | - | 15 | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 22 | 25.09.2023 | Технико-тактическая | 15 | 15 | - | 20 | - | 15 | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 23 | 26.09.2023 | Выносливость | 15 | 15 | - | 20 | - | 15 | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 24 | 27.09.2023 | Скоростно-силовая | 15 | 15 | - | 20 | - | 15 | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 25 | 28.09.2023 | Скоростно-силовая | - | - | - | 30 | - | - | 90 | - | - | - | 120 |
| 26 | 29.09.2023 | Скоростно-силовая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 27 | 30.09.2023 | Скоростно-силовая | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| **ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ ПОДГОТОВКИ В МЕСЯЦ**  **(астр.)** | | | 7 | 4 | 4 | 11 | - | 2 | 14 | 8 | 4 | - | 54 |

Октябрь 2023 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения тренировки** | **Направленность тренировки** | **Продолжительность разделов тренировки (мин.)** | | | | | | | | | | **Всего прод-сть тренировки (мин.)** |
| **ОФП** | **СФП** | **УСС** | **ТехП** | **ИСП** | **КН** | **ИнПод** | **ТактП** | **ТеорП** | **ВрМдК** |
| 1 | 02.10.2023 | Технико-тактическая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 2 | 03.10.2023 | Технико-тактическая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 3 | 04.10.2023 | Технико-тактическая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 4 | 05.10.2023 | Тактико-техническая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 5 | 06.10.2023 | интегральная | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 6 | 07.10.2023 | Технико-тактическая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 7 | 09.10.2023 | Технико-тактическая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 8 | 10.10.2023 | Выносливость | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 9 | 11.10.2023 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 10 | 12.10.2023 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 11 | 13.10.2023 | Скоростно-силовая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 12 | 14.10.2023 | Скоростно-силовая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 13 | 15.10.2023 | Соревновательная подготовк а | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| 14 | 16.10.2023 | Технико-тактическая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 15 | 17.10.2023 | Технико-тактическая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 16 | 18.10.2023 | Технико-тактическая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 17 | 19.10.2023 | Тактико-техническая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 18 | 20.10.2023 | интегральная | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 19 | 21.10.2023 | Технико-тактическая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 20 | 23.10.2023 | Технико-тактическая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 21 | 24.10.2023 | Выносливость | 30 | 30 | - | 30 | - | - | 30 | - | - | - | 120 |
| 22 | 25.10.2023 | Скоростно-силовая | 30 | 30 | - | 30 | - | - | 30 | - | - | - | 120 |
| 23 | 26.10.2023 | Скоростно-силовая | 15 | 15 | - | 45 | - | - | 45 | - | - | - | 120 |
| 24 | 27.10.2023 | Скоростно-силовая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 25 | 28.10.2023 | Скоростно-силовая | - | - | - | 30 | - | - | 90 | - | - | - | 120 |
| 26 | 30.10.2023 | Скоростно-силовая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 27 | 31.10.2023 | Скоростно-силовая | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| **ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ ПОДГОТОВКИ В МЕСЯЦ**  **(астр.)** | | | 8 | 8 | 4 | 11 | - | - | 14 | 6 | 3 | - | 54 |

Ноябрь 2023 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения тренировки** | **Направленность тренировки** | **Продолжительность разделов тренировки (мин.)** | | | | | | | | | | **Всего прод-сть тренировки (мин.)** |
| **ОФП** | **СФП** | **УСС** | **ТехП** | **ИСП** | **КН** | **ИнПод** | **ТактП** | **ТеорП** | **ВрМдК** |
| 1 | 01.11.2023 | Технико-тактическая | 20 | 20 | - | 40 | - | - | - | 30 | 10 | - | 120 |
| 2 | 02.11.2023 | Технико-тактическая | 20 | 10 | - | 30 | 20 | - | - | 20 | 20 | - | 120 |
| 3 | 03.11.2023 | Технико-тактическая | 60 | - | - | - | - | - | - | 60 | - | - | 120 |
| 4 | 04.11.2023 | Тактико-техническая | 20 | 20 | - | 60 | - | - | - | - | 20 | - | 120 |
| 5 | 06.11.2023 | интегральная | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| 6 | 07.11.2023 | Технико-тактическая | 60 | 40 | - | 20 | - | - | - | - | - | - | 120 |
| 7 | 08.11.2023 | Технико-тактическая | 10 | 10 | - | 60 | - | - | 20 | - | 20 | - | 120 |
| 8 | 09.11.2023 | Выносливость | 15 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 9 | 10.11.2023 | Скоростно-силовая | 15 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 10 | 11.11.2023 | Скоростно-силовая | 20 | 15 | - | 20 | 10 | - | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 11 | 13.11.2023 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 12 | 14.11.2023 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 13 | 15.11.2023 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 14 | 16.11.2023 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | 20 | 20 | - | 120 |
| 15 | 17.11.2023 | Технико-тактическая | 20 | 15 | - | 20 | - | - | 25 | 20 | 20 | - | 120 |
| 16 | 18.11.2023 | Технико-тактическая | 25 | - | - | 25 | - | - | 25 | 25 | 20 | - | 120 |
| 17 | 20.11.2023 | Технико-тактическая | 25 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | 5 | - | 120 |
| 18 | 21.11.2023 | Технико-тактическая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 19 | 22.11.2023 | Технико-тактическая | - | - | - | 55 | - | - | 60 | 5 | - | - | 120 |
| 20 | 23.11.2023 | Тактико-техническая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 21 | 24.11.2023 | интегральная | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 22 | 25.11.2023 | Технико-тактическая | - | - | - | 30 | - | - | 90 | - | - | - | 120 |
| 23 | 27.11.2023 | Технико-тактическая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 24 | 28.11.2023 | Выносливость | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 25 | 29.11.2023 | Скоростно-силовая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 26 | 30.11.2023 | Скоростно-силовая | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| **ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ ПОДГОТОВКИ В МЕСЯЦ**  **(астр.)** | | | 7 | 4 | 4 | 11 | 1 | - | 15 | 6 | 4 | - | 52 |

Декабрь 2023 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения тренировки** | **Направленность тренировки** | **Продолжительность разделов тренировки (мин.)** | | | | | | | | | | **Всего прод-сть тренировки (мин.)** |
| **ОФП** | **СФП** | **УСС** | **ТехП** | **ИСП** | **КН** | **ИнПод** | **ТактП** | **ТеорП** | **ВрМдК** |
| 1 | 01.12.2023 | Технико-тактическая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 2 | 02.12.2023 | Технико-тактическая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 3 | 04.12.2023 | Технико-тактическая | 40 | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 |
| 4 | 05.12.2023 | Тактико-техническая | 20 | - | - | 50 | - | - | 50 | - | - | - | 120 |
| 5 | 06.12.2023 | интегральная | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 6 | 07.12.2023 | Технико-тактическая | - | - | - | 30 | - | - | 90 | - | - | - | 120 |
| 7 | 08.12.2023 | Технико-тактическая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 8 | 09.12.2023 | Выносливость | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| 9 | 11.12.2023 | Скоростно-силовая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 10 | 12.12.2023 | Скоростно-силовая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 11 | 13.12.2023 | Скоростно-силовая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 12 | 14.12.2023 | Скоростно-силовая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 13 | 15.12.2023 | Скоростно-силовая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 14 | 16.12.2023 | Скоростно-силовая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 15 | 18.12.2023 | Технико-тактическая | 20 | 20 | - | 20 | - | 20 | 20 | 20 | - | - | 120 |
| 16 | 19.12.2023 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 17 | 20.12.2023 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 18 | 21.12.2023 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 19 | 22.12.2023 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 20 | 23.12.2023 | Тактико-техническая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 21 | 25.12.2023 | интегральная | 15 | 15 | - | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | - | 120 |
| 22 | 26.12.2023 | Технико-тактическая | 15 | 15 | - | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | - | 120 |
| 23 | 27.12.2023 | Технико-тактическая | 15 | 15 | - | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | - | 120 |
| 24 | 28.12.2023 | Выносливость | 15 | 15 | - | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | - | 120 |
| 25 | 29.12.2023 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | - | 20 | 20 | 20 | - | - | 120 |
| 26 | 30.12.2023 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | - | 20 | 20 | 20 | - | - | 120 |
| **ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ ПОДГОТОВКИ В МЕСЯЦ**  **(астр.)** | | | 9 | 4 | 2 | 11 | 1 | 2 | 14 | 8 | 1 | - | 52 |

Январь 2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения тренировки** | **Направленность тренировки** | **Продолжительность разделов тренировки (мин.)** | | | | | | | | | | **Всего прод-сть тренировки (мин.)** |
| **ОФП** | **СФП** | **УСС** | **ТехП** | **ИСП** | **КН** | **ИнПод** | **ТактП** | **ТеорП** | **ВрМдК** |
| 1 | 09.01.2024 | Технико-тактическая | 40 | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 |
| 2 | 10.01.2024 | Технико-тактическая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 3 | 11.01.2024 | Технико-тактическая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 4 | 12.01.2024 | Тактико-техническая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 5 | 13.01.2024 | интегральная | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 6 | 15.01.2024 | Технико-тактическая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 7 | 16.01.2024 | Технико-тактическая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 8 | 17.01.2024 | Выносливость | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 9 | 18.01.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 10 | 19.01.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 11 | 20.01.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 12 | 22.01.2024 | Скоростно-силовая | 40 | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 |
| 13 | 23.01.2024 | Скоростно-силовая | 30 | 30 | - | 30 | - | - | 30 | - | - | - | 120 |
| 14 | 24.01.2024 | Скоростно-силовая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 15 | 25.01.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 16 | 26.01.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 17 | 27.01.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 18 | 29.01.2024 | Технико-тактическая | 40 | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 |
| 19 | 30.01.2024 | Технико-тактическая | 40 | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 |
| 20 | 31.01.2024 | Тактико-техническая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| **ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ ПОДГОТОВКИ В МЕСЯЦ**  **(астр.)** | | | 7 | 4 | - | 10 | 1 | - | 14 | 3 | 1 | - | 40 |

Февраль 2024 г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения тренировки** | **Направленность тренировки** | **Продолжительность разделов тренировки (мин.)** | | | | | | | | | | **Всего прод-сть тренировки (мин.)** |
| **ОФП** | **СФП** | **УСС** | **ТехП** | **ИСП** | **КН** | **ИнПод** | **ТактП** | **ТеорП** | **ВрМдК** |
| 1 | 01.02.2024 | Технико-тактическая | 15 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 2 | 02.02.2024 | Тактико-техническая | 15 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 3 | 03.02.2024 | интегральная | 15 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 4 | 05.02.2024 | Технико-тактическая | 15 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 20 | 15 | - | 120 |
| 5 | 06.02.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 6 | 07.02.2024 | Выносливость | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 7 | 08.02.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 8 | 09.02.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 9 | 10.02.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 10 | 12.02.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 11 | 13.02.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 12 | 14.02.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 13 | 15.02.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 14 | 16.02.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 15 | 17.02.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 16 | 19.02.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 17 | 20.02.2024 | Технико-тактическая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 18 | 21.02.2024 | Тактико-техническая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 19 | 22.02.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 40 | - | - | 40 | 40 | - | - | 120 |
| 20 | 24.02.2024 | Тактико-техническая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 21 | 26.02.2024 | интегральная | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 22 | 27.02.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 23 | 28.02.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 24 | 29.02.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| **ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ ПОДГОТОВКИ В МЕСЯЦ**  **(астр.)** | | | 7 | Скоростно-силовая | - | 11 | 1 | - | 15 | 8 | 1 | - | 48 |

март 2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения тренировки** | **Направленность тренировки** | **Продолжительность разделов тренировки (мин.)** | | | | | | | | | | **Всего прод-сть тренировки (мин.)** |
| **ОФП** | **СФП** | **УСС** | **ТехП** | **ИСП** | **КН** | **ИнПод** | **ТактП** | **ТеорП** | **ВрМдК** |
| 1 | 01.03.2024 | Технико-тактическая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 2 | 02.03.2024 | Технико-тактическая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 3 | 04.03.2024 | Технико-тактическая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 4 | 05.03.2024 | Тактико-техническая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 5 | 06.03.2024 | интегральная | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 6 | 07.03.2024 | Технико-тактическая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 7 | 09.03.2024 | Технико-тактическая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 8 | 11.03.2024 | Выносливость | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 9 | 12.03.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 10 | 13.03.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 11 | 14.03.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 12 | 15.03.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 13 | 16.03.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 14 | 18.03.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 15 | 19.03.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 16 | 20.03.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 17 | 21.03.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 18 | 22.03.2024 | Технико-тактическая | 35 | - | - | 35 | - | - | 35 | 15 | - | - | 120 |
| 19 | 23.03.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 20 | 25.03.2024 | Тактико-техническая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 21 | 26.03.2024 | интегральная | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 22 | 27.03.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 23 | 28.03.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 24 | 29.03.2024 | Выносливость | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 25 | 30.03.2024 | Скоростно-силовая | - | - | 60 | - | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| **ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ ПОДГОТОВКИ В МЕСЯЦ**  **(астр.)** | | | 7 | 5 | 1 | 12 | 2 | - | 15 | 6 | 2 | - | 50 |

Апрель 2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения тренировки** | **Направленность тренировки** | **Продолжительность разделов тренировки (мин.)** | | | | | | | | | | **Всего прод-сть тренировки (мин.)** |
| **ОФП** | **СФП** | **УСС** | **ТехП** | **ИСП** | **КН** | **ИнПод** | **ТактП** | **ТеорП** | **ВрМдК** |
| 1 | 01.04.2024 | Тактико-техническая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 2 | 02.04.2024 | интегральная | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 3 | 03.04.2024 | Технико-тактическая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 4 | 04.04.2024 | Технико-тактическая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 5 | 05.04.2024 | Выносливость | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 6 | 06.04.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 7 | 07.04.2024 | Скоростно-силовая | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| 8 | 08.04.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 9 | 09.04.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 10 | 10.04.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 11 | 11.04.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 12 | 12.04.2024 | Технико-тактическая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 13 | 13.04.2024 | Технико-тактическая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 14 | 15.04.2024 | Технико-тактическая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 15 | 16.04.2024 | Технико-тактическая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 16 | 17.04.2024 | Технико-тактическая | 30 | 30 | - | 30 | - | - | 30 | - | - | - | 120 |
| 17 | 18.04.2024 | Тактико-техническая | 40 | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 |
| 18 | 19.04.2024 | интегральная | 40 | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 |
| 19 | 20.04.2024 | Технико-тактическая | 40 | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 |
| 20 | 22.04.2024 | Технико-тактическая | 20 | - | - | 50 | - | - | 50 | - | - | - | 120 |
| 21 | 23.04.2024 | Выносливость | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 22 | 24.04.2024 | Скоростно-силовая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 23 | 25.04.2024 | Тактико-техническая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 24 | 26.04.2024 | интегральная | - | - | - | 30 | - | - | 90 | - | - | - | 120 |
| 25 | 27.04.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 26 | 29.04.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 27 | 30.04.2024 | Выносливость | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| **ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ ПОДГОТОВКИ В МЕСЯЦ**  **(астр.)** | | | 8 | 5 | 4 | 12 | 2 | - | 17 | 4 | 2 | - | 54 |

Май 2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения тренировки** | **Направленность тренировки** | **Продолжительность разделов тренировки (мин.)** | | | | | | | | | | **Всего прод-сть тренировки (мин.)** |
| **ОФП** | **СФП** | **УСС** | **ТехП** | **ИСП** | **КН** | **ИнПод** | **ТактП** | **ТеорП** | **ВрМдК** |
| 1 | 02.05.2024 | Скоростно-силовая | 15 | 15 | - | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 120 |
| 2 | 03.05.2024 | Скоростно-силовая | 15 | 15 | - | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 120 |
| 3 | 04.05.2024 | Скоростно-силовая | 15 | 15 | - | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 120 |
| 4 | 06.05.2024 | Скоростно-силовая | 15 | 15 | - | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 120 |
| 5 | 07.05.2024 | Скоростно-силовая | 15 | 15 | - | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 120 |
| 6 | 08.05.2024 | Скоростно-силовая | 15 | 15 | - | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 120 |
| 7 | 09.05.2024 | Технико-тактическая | 15 | 15 | - | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 120 |
| 8 | 10.05.2024 | Технико-тактическая | 15 | 15 | - | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 120 |
| 9 | 11.05.2024 | Технико-тактическая | 15 | 15 | - | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 120 |
| 10 | 13.05.2024 | Технико-тактическая | 15 | 15 | - | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 120 |
| 11 | 14.05.2024 | Технико-тактическая | 15 | 15 | - | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 120 |
| 12 | 15.05.2024 | Тактико-техническая | 15 | 15 | - | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 15 | 120 |
| 13 | 16.05.2024 | интегральная | 20 | 15 | - | 20 | - | - | 20 | 15 | 15 | 15 | 120 |
| 14 | 17.05.2024 | Технико-тактическая | 20 | 15 | - | 20 | - | - | 20 | 15 | 15 | 15 | 120 |
| 15 | 18.05.2024 | Технико-тактическая | 20 | 15 | - | 20 | - | - | 20 | 15 | 15 | 15 | 120 |
| 16 | 20.05.2024 | Выносливость | 20 | 15 | - | 20 | - | - | 20 | 15 | 15 | 15 | 120 |
| 17 | 21.05.2024 | Скоростно-силовая | 40 | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 |
| 18 | 22.05.2024 | Тактико-техническая | 40 | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 |
| 19 | 23.05.2024 | интегральная | 20 | - | - | 50 | - | - | 50 | - | - | - | 120 |
| 20 | 24.05.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 21 | 25.05.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 30 | - | - | 90 | - | - | - | 120 |
| 22 | 27.05.2024 | Скоростно-силовая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 23 | 28.05.2024 | Скоростно-силовая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 24 | 29.05.2024 | Скоростно-силовая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 25 | 30.05.2024 | Скоростно-силовая | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| 26 | 31.05.2024 | Скоростно-силовая | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| **ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ ПОДГОТОВКИ В МЕСЯЦ**  **(астр.)** | | | 6 | 4 | 4 | 8 | 2 | 2 | 15 | 4 | 3 | 4 | 52 |

Июнь 2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения тренировки** | **Направленность тренировки** | **Продолжительность разделов тренировки (мин.)** | | | | | | | | | | **Всего прод-сть тренировки (мин.)** |
| **ОФП** | **СФП** | **УСС** | **ТехП** | **ИСП** | **КН** | **ИнПод** | **ТактП** | **ТеорП** | **ВрМдК** |
| 1 | 01.06.2024 | Скоростно-силовая | 20 | - | - | 20 | - | - | 80 | - | - | - | 120 |
| 2 | 02.06.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 3 | 03.06.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 4 | 04.06.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 5 | 05.06.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 6 | 06.06.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | 20 | - | 20 | 20 | - | - | 120 |
| 7 | 07.06.2024 | Технико-тактическая | 20 | 20 | - | 20 | 20 | - | 20 | 20 | - | - | 120 |
| 8 | 08.06.2024 | Технико-тактическая | 20 | 20 | - | 20 | 20 | - | 20 | 20 | - | - | 120 |
| 9 | 09.06.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 10 | 10.06.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 11 | 11.06.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 12 | 12.06.2024 | Тактико-техническая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 13 | 13.06.2024 | интегральная | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 14 | 14.06.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 15 | 15.06.2024 | Технико-тактическая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 16 | 16.06.2024 | Выносливость | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 17 | 17.06.2024 | Скоростно-силовая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 18 | 18.06.2024 | Тактико-техническая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 19 | 19.06.2024 | интегральная | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 20 | 20.06.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 21 | 21.06.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 22 | 22.06.2024 | Скоростно-силовая | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| 23 | 23.06.2024 | Скоростно-силовая | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| 24 | 24.06.2024 | Скоростно-силовая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 25 | 25.06.2024 | Скоростно-силовая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 26 | 26.06.2024 | Скоростно-силовая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 27 | 27.06.2024 | Скоростно-силовая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 28 | 28.06.2024 | Выносливость | 40 | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 |
| 29 | 29.06.2024 |  | 40 | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ ПОДГОТОВКИ В МЕСЯЦ**  **(астр.)** | | | 11 | 4 | 4 | 11 | 2 | - | 16 | 9 | 1 | - | 58 |

Июль 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения тренировки** | **Направленность тренировки** | **Продолжительность разделов тренировки (мин.)** | | | | | | | | | | **Всего прод-сть тренировки (мин.)** |
| **ОФП** | **СФП** | **УСС** | **ТехП** | **ИСП** | **КН** | **ИнПод** | **ТактП** | **ТеорП** | **ВрМдК** |
| 1 | 01.07.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 2 | 02.07.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 3 | 03.07.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 4 | 04.07.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 5 | 05.07.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | 20 | - | 20 | 20 | - | - | 120 |
| 6 | 06.07.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 20 | - | 20 | 20 | - | 20 | 20 | - | - | 120 |
| 7 | 08.07.2024 | Технико-тактическая | 20 | 20 | - | 20 | 20 | - | 20 | 20 | - | - | 120 |
| 8 | 09.07.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 9 | 10.07.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 10 | 11.07.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 11 | 13.07.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 12 | 15.07.2024 | Тактико-техническая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 13 | 16.07.2024 | интегральная | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 14 | 17.07.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 15 | 18.07.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 16 | 19.07.2024 | Выносливость | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 17 | 20.07.2024 | Скоростно-силовая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 18 | 22.07.2024 | Тактико-техническая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 19 | 23.07.2024 | Скоростно-силовая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 20 | 24.07.2024 | Скоростно-силовая | 30 | - | - | 30 | - | - | 30 | 30 | - | - | 120 |
| 21 | 25.07.2024 | Скоростно-силовая | 35 | - | - | 35 | - | - | 35 | 15 | - | - | 120 |
| 22 | 26.07.2024 | Скоростно-силовая | 40 | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 |
| 23 | 27.07.2024 | Скоростно-силовая | 40 | - | - | 40 | - | - | 40 | - | - | - | 120 |
| 24 | 29.07.2024 | Скоростно-силовая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 25 | 30.07.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| 26 | 31.07.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | - | - | - | 120 | - | - | - | 120 |
| **ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ ПОДГОТОВКИ В МЕСЯЦ**  **(астр.)** | | | 10 | 5 | - | 11 | 2 | - | 15 | 8 | 1 | - | 52 |

Август 2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения тренировки** | **Направленность тренировки** | **Продолжительность разделов тренировки (мин.)** | | | | | | | | | | **Всего прод-сть тренировки (мин.)** |
| **ОФП** | **СФП** | **УСС** | **ТехП** | **ИСП** | **КН** | **ИнПод** | **ТактП** | **ТеорП** | **ВрМдК** |
| 1 | 01.08.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 2 | 02.08.2024 | Скоростно-силовая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 3 | 03.08.2024 | Технико-тактическая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 4 | 04.08.2024 | Технико-тактическая | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| 5 | 05.08.2024 | Технико-тактическая | 20 | 15 | - | 20 | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 120 |
| 6 | 06.08.2024 | Технико-тактическая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 7 | 07.08.2024 | Технико-тактическая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 8 | 08.08.2024 | Тактико-техническая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 9 | 09.08.2024 | интегральная | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 10 | 10.08.2024 | Технико-тактическая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 11 | 11.08.2024 | Технико-тактическая | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| 12 | 12.08.2024 | Выносливость | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 13 | 13.08.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 14 | 14.08.2024 | Тактико-техническая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 15 | 15.08.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 25 | - | 25 | - | - | 25 | 20 | - | - | 120 |
| 16 | 16.08.2024 | Скоростно-силовая | 25 | 20 | - | 25 | - | - | 25 | 25 | - | - | 120 |
| 17 | 17.08.2024 | Скоростно-силовая | 30 | 15 | - | 30 | - | - | 30 | 15 | - | - | 120 |
| 18 | 19.08.2024 | Скоростно-силовая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 19 | 20.08.2024 | Скоростно-силовая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 20 | 21.08.2024 | Скоростно-силовая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 21 | 22.08.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 22 | 23.08.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 23 | 24.08.2024 | Скоростно-силовая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 24 | 26.08.2024 | Скоростно-силовая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 25 | 27.08.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 26 | 28.08.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 60 | - | - | 60 | - | - | - | 120 |
| 27 | 29.08.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | 120 |
| 28 | 30.08.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | 120 |
| 29 | 31.08.2024 | Технико-тактическая | - | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | 120 |
| **ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ ПОДГОТОВКИ В МЕСЯЦ**  **(астр.)** | | | 6 | 5 | 4 | 21 | 1 | - | 15 | 5 | 1 | - | 58 |



**Календарный план воспитательной работы учебно-тренировочного этапа ( этапа спортивной специализации) 4-го года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Направление работы | мероприятия | Сроки проведения |
| 1 | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1 | Судейская практика | Спортивные соревнования различного уровня | 15.11.2023г.,14.12.2023г  21.01.2024г.,16.02.2024г 14.03.2024г.,19.04.2024г  16.05.2024г., 13.06.2024  26.07.2024г.,30.08.2024г |
| 1.2 | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | 20.03.2024г.,19.04.2024г  30.05.2024г.,28.06.2024  26.07.2024г. |
| 2 | Здоровье сбережение | | |
| 2.1 | Медицинское обследование | Обследование во Дворце Здоровья г.Ростова-на-Дону | Май 2024г. |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Исполнение режима дня школы-интерната | 17.01.2024  14.02.2024 г. |
| 3 | Спортивно -патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовки | Беседы: «Проявление патриотизма в жизни и спорте»  « Развитие футбола в стране и мире»  « Гигиена режим питания»  « Предупреждение травм и оказание первой помощи» | В течение учебного года |
| 3.2 | Спортивные мероприятия | Спортивный праздник посвящения в команду «Интер-спорт-про» | 26.11.2023 г. |
| 3.3 | Спортивные мероприятия | Спортивный праздник посвященный Всемирному дню футбола | 10.12.2023г. |
| 3.4 | Спортивные мероприятия | Спортивный праздник посвященный Всемирному дню спорта | 05.04.2024 г. |
| 3.6 | Спортивные мероприятия | Спортивный праздник «Салют Победа!» | 04.05.2024 г. |
| 4 | Развитие творческого мышления | | |
|  | Практическая подготовка | Формирование умений, навыков, способствующих достижению спортивных результатов | В течение учебного года |

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте   
и борьбу с ним

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| Учебно-тренировочный этап | Веселые старты | | «Честная игра» | 1 раз в год | Предоставление отчета |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | | 1 раз в год | январь 2024 г. |
| Антидопинговая викторина | «Играй честно» | | 1 раз в год | Предоставление отчета |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процесса формирования антидопинговой культуры» | | 1-2 раза в год | Включить в повестку родительского собрания. Использовать памятки. |
| Семинары для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» | | 1-2 раза в год | Согласно писем Минспорта |
| Беседы | «Допинг и антидопинговый контроль»  «Что такое мельдоний и почему он запрещен в большом спорте»  «10 важных вопросов о допинге» | | По плану | По плану работы школы-интерната |
|  | Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | | 1-2 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение |

**Система контроля учебно-тренировочного этапа ( этапа спортивной**

**специализации) 4-го года**

 Оценка результатов освоения рабочей программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов упражнений с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п.п | Развитие физических качеств | Учебно-тренировочный этап |
| 2-го года обучения |
|  | Нормативы общей физической подготовки | |
| 1. | Челночный бег 3 х 10с высокого старта (сек) | 8.7 |
| 2. | Бег 30 м | 5.4 |
| 3. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами | 160 |
| 4. | Бег 10м с высокого старта | 2.2 |
| 1. | Прыжок высоту с места отталкиванием двумя ногами | 30 см |
| 2 | Прыжок в верх со взмахом руками | 20 см. |
|  | Нормативы технической подготовки | |
| 1 | Ведение мяча 10 м. | 2.6 |
| 2 | Ведение мяча 3х10 м | 10.0 |
| 3. | Ведение мяча с изменением направления | 7.8 |
| 4. | Выбрасывание мяча на дальность. | 8 м |
| 5. | Удары по мячу на точность  По воротам (10 ударов) | 5 |
| 6. | Передача мяча в «коридор»10 попыток | 5 |

Информационно-методические условия реализации рабочей программы  
1. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура и спорт, 1985.

2.Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека».М.:ФиС, 1987

3.Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе// Теория и практика физической культуры.-2008.-№3

4.Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки.-М.:Сов.спорт,2010

5.Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.:

6.Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М. ,Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.:2017

7.Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки».-М.ФиС,1977-280с.

8.Осташев П.В. «Прогнозирование способностей футболистов»/ М.: ФиС,1982 -96с.

9.Толстых Т.И. «Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития» // Психология и школа.-2004. №4

10.Федосеев А.М. «Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО» / МГАФК. Выпуск 24.-Малаховка,2015.-11.Футбол. Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных

12. Сайт РУСА