Утверждаю

Директор ГБОУ РО «КШИСП»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.П.Деревянченко

**Календарный учебно-тренировочный график**

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

**учебно -тренировочный этап ( этап спортивной специализации) 1- 2- 3 -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 | 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
|  Техническая подготовка |  212 | 18 | 18 | 17 | 19 | 14 | 19 | 17 | 17 | 15 | 20 | 17 | 21 |
| Тактическая подготовка | 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Интегральная подготовка  | 140 | 11 | 13 | 11 | 11 | 10 | 12 | 13 | 13 | 8 | 11 | 12 | 15 |
| 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  |

Утверждаю

Директор ГБОУ РО «КШИСП»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.П.Деревянченко

**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  |