|  |
| --- |
| Утверждаю |
| Директор ГБОУ РО «КШИСП» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.П.Деревянченко |
| 11.01.2023 г. |

**Календарный учебно-тренировочный график**

**распределения часов на второе полугодие 2022 - 2023 учебного года отделения футбола**

**учебно -тренировочный этап 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 |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История возникновения олимпийского движения |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Режим дня и питание обучающихся | 2 |  | |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Физиологические основы физической культуры | 1 |  | |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка | 4 |  | |  |  |  |  |  | 2 | 1 | 1 |  |  |  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 2 |  | |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| Правила вида спорта | 3 |  | |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |
| Итого часов | 12 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП | 62 |  | |  |  |  | 7 | 7 | 7 | 8 | 6 | 11 | 10 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 34 |  | |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Техническая подготовка | 151 |  | |  |  |  | 13 | 18 | 18 | 18 | 16 | 21 | 22 | 25 |
| Тактическая подготовка | 34 |  | |  |  |  | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Интегральная подготовка | 99 |  | |  |  |  | 10 | 12 | 14 | 13 | 8 | 13 | 14 | 15 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 9 |  | |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Судейская практика | 8 |  | |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская практика | 5 |  | |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Контрольные мероприятия(тестирование и контроль) | 2 |  | |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Медицинское обследование | 4 |  | |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| Всего часов | 420 |  |  | |  |  | 40 | 48 | 52 | 52 | 50 | 58 | 60 | 60 |