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 |