

Примерный календарный план-график тренерско-преподавательской нагрузки на 52 недели на 2023-2024 учебный год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФУТБОЛ»**

Начальная подготовка 1-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего
1.Общая физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	40
2.Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Техническая подготовка	8	16	12	12	12	8	16	12	12	15	9	8	140
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	3
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-	2	-	10
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	1	-	1	-	-	-	-	1	-	1	-	-	4
9.Самоподготовка	2	-	-	-	2	5	-	2	2	-	10	7	30
10. Интегральная подготовка	8	6	8	9	9	8	7	8	6	7	2	7	85
ВСЕГО:	26	26	26	26	26	24	26	28	26	26	26	26	312

Начальная подготовка 2-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего
1.Общая физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	40
2.Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Техническая подготовка	8	11	12	12	12	8	16	12	12	14	9	8	134
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	3
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	-	-	2	-	-	-	2	2	-	2	-	10
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	1	-	1	-	-	-	-	1	-	2	-	-	5
9.Самоподготовка	2	-	-	-	2	5	-	2	2	-	10	7	30
10. Интегральная подготовка	8	11	8	9	9	8	7	8	6	7	2	7	90
ВСЕГО:	26	26	26	26	26	24	26	28	26	26	26	26	312

Начальная подготовка 3-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего
1.Общая физическая подготовка	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	54
2.Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Техническая подготовка	12	18	17	16	19	12	16	16	15	15	15	15	186
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	1	4
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	-	-	2	-	-	-	2	3	-	2	-	12
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	-	1	1	-	2	-	2	-	4	-	-	12
9.Самоподготовка	2	2	2	3	2	5	4	4	2	1	6	7	40
10. Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
ВСЕГО:	34	34	34	36	34	32	34	38	34	34	36	36	416

Учебно-тренировочный 1-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	68
2.Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3.Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.Техническая подготовка	12	14	16	15	16	16	16	16	15	16	15	15	182
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
7.Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	-	-	2	-	-	-	2	3	-	2	-	12
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	1	-	1	-	2	2	2	-	2	-	-	12
9.Самоподготовка	5	5	4	4	4	3	4	4	5	3	6	5	52
10. Интегральная подготовка	6	8	6	6	6	3	6	6	6	6	7	10	76
ВСЕГО:	44	44	42	44	42	40	44	46	44	42	44	44	520

Учебно-тренировочный 2-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	7	7	6	5	6	6	6	6	6	6	6	7	74
2.Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	42
3.Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	42
4.Техническая подготовка	12	16	16	15	16	16	16	16	15	18	16	16	188
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	42
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
7.Медицинские,медико-	2	1	1	2	1	-	-	2	4	-	2	-	15

биологические, восстановительные мероприятия													
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	1	-	1	-	2	2	2	-	2	-	-	12
9.Самоподготовка	5	2	4	4	4	3	4	4	5	3	6	8	52
10. Интегральная подготовка	3	4	2	4	5	3	3	3	4	3	5	4	43
ВСЕГО:	44	44	42	44	42	40	44	46	44	42	44	44	520

Учебно-тренировочный 3-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	7	8	8	8	7	8	8	8	8	8	9	9	96
2.Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	56
3.Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	46
4.Техническая подготовка	18	19	19	19	20	19	19	19	19	19	20	20	230
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	56
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	-	-	12
7.Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	2	1	2	1	1	-	2	4	-	2	-	16
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	1	1	1	1	2	2	2	-	2	-	-	14
9.Самоподготовка	7	4	5	4	4	4	5	5	5	5	7	7	62
10. Интегральная подготовка	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	36
ВСЕГО:	52	52	52	52	50	48	52	54	52	52	54	54	624

Учебно-тренировочный 4-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего
1.Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	7	90
2.Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	6	5	6	6	5	5	5	5	66
3.Участие в спортивных соревнованиях	4	5	4	5	3	5	4	4	4	4	4	4	50
4.Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	11	10	9	10	112
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	5	6	6	5	5	5	6	68
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	3	3	18
7.Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	-	-	16
9.Самоподготовка	6	5	5	4	4	3	5	6	5	5	7	7	62
10. Интегральная подготовка	8	8	8	8	8	8	8	9	6	7	7	7	92
ВСЕГО:	52	52	52	52	50	48	52	54	52	52	54	54	624

Учебно-тренировочный 5-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего
1.Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	9	10	110
2.Специальная физическая подготовка	7	8	7	7	7	6	7	7	6	6	6	6	80
3.Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	4	6	5	5	5	5	4	4	58
4.Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	10	13	12	14	145
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	6	9	6	8	7	9	9	6	9	7	94
6. Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	22
7.Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия	7	4	7	7	7	5	10	7	7	7	7	5	80
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	18
9.Самоподготовка	5	6	6	6	6	5	5	6	6	7	7	7	72
10. Интегральная подготовка	4	4	4	4	3	3	4	6	4	4	4	5	49
ВСЕГО:	62	60	60	62	58	56	62	64	60	60	62	62	728