**Примерный календарный план-график тренерско-преподавательской нагрузки на 52 недели на 2025-2026 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 | VIII | 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 | VIII | 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 | VIII | 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-биологические, восстановительные мероприятия | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - | 2 | 4 | - | 2 | - | 15 |
| 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 | VIII | 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 | VIII | 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** |