

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва Курчалоевского района»**

**«Утверждаю:**  
 Директор ГБУ ДО «СПОР  
 Курчалоевского района»  
 Байалиев В.Б.  
 Приказ № 001 от 10.09 2024 г.

**Учебный план-график  
 распределения учебных часов по футболу на 2024 год  
 для спортивной подготовки на этапе начальной подготовки до года  
 недельная нагрузка 4.5 часов**

Раздел	Содержание записки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		19	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2		1
	Общая физическая подготовка	74	6	6	7	7	7	9	9	8	6	6	6	6
		Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		Техническая подготовка	121	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
	Практика	Тактическая подготовка	26	2	2	1	1	2	2	2	3	4	4	3
		Технико-тактическая (интегральная) подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
		Тренировочные игры	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
		Контрольные игры и соревнования												
		Контрольные и переводные испытания	4				2					2		
		Итого часов:	293	25	25	25	27	26	28	27	26	29	28	27
Всего часов:		312	27	27	27	29	27	30	28	28	30	30	27	

**Учебный план-график  
спортивной подготовки на этапе начальной подготовки свыше года  
недельная нагрузка 6 часов**

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теория		19	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2		1	
Практика	Общая физическая подготовка	74	6	6	7	7	7	9	8	6	6	6		6	
	Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	
	Техническая подготовка	121	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		11	
	Тактическая подготовка	26	2	2	1	1	2	2	2	3	4	4		3	
	Технико-тактическая (интегральная)	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		3	
	Тренировочные игры	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	
	Контрольные игры и соревнования														
	Контрольные и переводные испытания	4				2						2			
	Итого часов:	293	25	25	25	27	26	28	27	26	28	29	28		27
	Всего часов:	312	27	27	27	29	27	30	29	28	30	30	30		28

**Учебный план-график  
спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до двух лет  
недельная нагрузка 12 часов**

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теория		33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	
	Общая физическая подготовка	64	4	4	8	8	6	6	6	6	4	6		6	
	Специальная физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12		12	
	Техническая подготовка	176	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		16	
	Тактическая подготовка	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	
	Технико-тактическая (интегральная)	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12		12	
	Тренировочные игры	49	4	4	8	8	2	4	4	4	6	3		3	
	Контрольные игры и соревнования	60	8	8			4	4	8	8	4	8		4	
	Контрольные и переводные испытания	6				3					3				
	Итого часов:		591	52	52	52	55	48	54	54	55	51	61		57
Всего часов:		624	55	55	55	58	51	57	57	58	54	64		60	

**Учебный план-график  
спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше двух лет  
недельная нагрузка 16 часов в неделю**

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теория		33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	
	Общая физическая подготовка	87	8	8	7	8	8	7	7	9	9	9	8	8	
		Специальная физическая подготовка	130	11	12	12	12	12	10	12	12	12	13		12
	Техническая подготовка	230	21	21	22	21	21	21	20	21	21	20	21		21
		Тактическая подготовка	76	7	6	8	7	7	8	6	7	6	8		6
		Технико-тактическая (интегральная)	133	12	11	13	11	13	11	13	11	12	13		13
	Практика	Тренировочные игры	69	8	7	7	8	7	6	5	7	7	4		3
		Контрольные игры и соревнования	66	8	8			8	6	8	8	8	8		4
		Контрольные и переводные испытания	8				4				4				
	Итого часов:		799	72	72	72	74	73	68	72	73	71	77		75
Всего часов:		832	75	75	75	77	76	71	75	76	74	80		78	