

Приложение 1
к рабочей программе
к дополнительной образовательной
программе спортивной
подготовки по виду спорта «Футбол»
от «__» _____ 2023г.

Примерный план — график распределения программного материала для групп начальной подготовки до года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
Общая физическая подготовка	3,3	3,3	3,3	3,4	3,3	3,3	3,4	3,3	3,4	3,3	3,3	3,4	40
Техническая подготовка	9,1	9,1	9,1	9,2	9,1	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	110
Интегральная подготовка	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	75
Медицинские и медико-биологические мероприятия.	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	3
Тактическая подготовка	0,08	0,08	0,09	0,08	0,08	0,08	0,09	0,08	0,09	0,08	0,08	0,09	1
Теоретическая подготовка	0,08	0,08	0,09	0,08	0,08	0,08	0,09	0,08	0,09	0,08	0,08	0,09	1
Контрольные мероприятия тестирование и контроль	0,3	0,4	0,3	0,3	0,4	0,3	0,4	0,3	0,3	0,4	0,3	0,3	4
Итого													234

Приложение 2
к рабочей программе
к дополнительной образовательной
программе спортивной
подготовки по виду спорта «Футбол»
от «__» _____ 2023г.

Примерный план — график распределения программного материала для групп начальной подготовки свыше года
обучения

Вид подготовки	Месяцы												Всего
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
Общая физическая подготовка	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	52,8
Техническая подготовка	11,75	11,75	11,75	11,75	11,75	11,75	11,75	11,75	11,75	11,75	11,75	11,75	141
Тактическая подготовка	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	1,2
Теоретическая подготовка	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	1,2
Психологическая	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	1,2
Контрольные мероприятия тестирование и контроль	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Медицинские и медико- биологические мероприятия	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	3
Интегральная подготовка	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	105,6
Итого													312

