

Государственное профессиональное образовательное  
автономное учреждение Ярославской области  
Рыбинский профессионально-педагогический колледж  
(ГПОАУ ЯО Рыбинский профессионально-педагогический колледж)

ФИЛИАЛ КОЛЛЕДЖА – ДЕТСКАЯ ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ

Утверждаю  
Директор колледжа

 И.Г. Копотюк

от «17» мая 2023 г.



Календарный учебный план  
по дополнительной образовательной программе  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Рыбинск, 2023

**Типовой учебный план по программе «Футбол»  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов на этап				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3-х лет (начальная специализация)	Свыше 3-х лет (углубленная специализация)	До 2-х лет
1.	Общая физическая подготовка	<b>89</b>	<b>75</b>	<b>74</b>	<b>115</b>	<b>160</b>
2.	Специальная физическая подготовка	<b>69</b>	<b>113</b>	<b>133</b>	<b>165</b>	<b>204</b>
3.	Техническая подготовка	<b>60</b>	<b>76</b>	<b>113</b>	<b>181</b>	<b>221</b>
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>38</b>	<b>64</b>	<b>81</b>	<b>91</b>	<b>105</b>
5.	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	<b>20</b>	<b>44</b>	<b>67</b>	<b>132</b>	<b>120</b>
6.	<b>Всего за 46 недель</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>690</b>	<b>828</b>
7.	Самостоятельная работа	12	19	27	20	42
8.	Восстановительные мероприятия	24	29	33	70	66
9.	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>780</b>	<b>936</b>
10.	Участие в соревнованиях (%)	2-4	2-4	4-6	6-8	6-8
11.	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
12.	Количество тренировок в неделю	3	4	5	7	9

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**распределения программного материала (этап начальной подготовки)**

**для групп НП-1**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	100	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	80	7	7	7	7	5	5	7	7	7	7	7	7
Техническая подготовка	70	6	6	5	6	6	5	5	6	7	6	6	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
<b>Всего за 46 недель</b>	<b>276</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>-</b>
Контрольные игры и участие в турнирах	4%	Вне сетки занятий											
Самоподготовка в период каникул	36											12	24
<b>Всего часов (52 недели):</b>	<b>312</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

**для групп НП-2 и НП-3**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	64	7	7	6	6	5	6	7	6	6	6	2	7
Специальная физическая подготовка	94	10	8	8	8	8	8	8	8	10	10	8	10
Техническая подготовка	96	9	10	9	9	9	9	9	10	9	9	4	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	72	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	4	6
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
<b>Всего за 46 недель</b>	<b>368</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>-</b>
Контрольные игры и участие в турнирах	4%	Вне сетки занятий											
Самоподготовка в период каникул	48											12	36
<b>Всего часов (52 недели):</b>	<b>416</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>36</b>

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**распределения программного материала (этап спортивной специализации)**  
**для групп УТ-1, УТ-2, УТ-3**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	62	5	7	6	6	6	5	6	5	6	6	4	3
Специальная физическая подготовка	125	13	12	13	12	12	11	12	12	10	10	8	12
Техническая подготовка	111	11	10	10	10	9	10	10	11	10	10	10	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	81	8	7	7	7	4	8	8	9	11	10	2	10
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	81	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	2	8
<b>Всего за 46 недель</b>	<b>460</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>26</b>	<b>-</b>
Контрольные игры и участие в турнирах	6%	Вне сетки занятий											
Самоподготовка в период каникул	60											15	45
<b>Всего часов:</b>	<b>520</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>41</b>	<b>45</b>

**для групп УТ-4, УТ-5**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	106	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	10
Специальная физическая подготовка	130	13	13	13	12	12	11	12	12	12	14	6	16
Техническая подготовка	195	19	19	20	21	15	19	18	17	17	20	10	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	108	10	10	10	11	6	10	10	10	11	10	10	10
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	151	14	14	15	15	15	12	12	14	14	14	12	15
<b>Всего за 46 недель</b>	<b>690</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>44</b>	<b>-</b>
Контрольные игры и участие в турнирах	8%	Вне сетки занятий											
Самоподготовка в период каникул	90											20	70
<b>Всего часов:</b>	<b>780</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>70</b>

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**распределения программного материала (этап совершенствования**  
**спортивного мастерства)**

**для групп СС-1 и СС-2**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	139	14	14	14	12	12	12	12	12	12	15	10	15
Специальная физическая подготовка	209	20	20	19	20	20	20	20	20	20	20	10	20
Техническая подготовка	213	21	21	21	20	20	20	20	20	20	20	10	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	104	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	4	12
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	163	16	16	16	15	15	15	15	15	15	15	10	16
<b>Всего за 46 недель</b>	<b>828</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>80</b>	<b>44</b>	<b>-</b>
Участие в соревнованиях	6-8%	Вне сетки учебно-тренировочных занятий											
Самоподготовка в период каникул	108											25	83
<b>Всего часов:</b>	<b>936</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>80</b>	<b>69</b>	<b>83</b>