

**ПРИКАЗ**

« 28 » декабря 2022 г.

№ 223/1

г. Краснодар

**Об утверждении «Годовых тренировочных планов тренировочных занятий для тренировочных групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа из расчета 52 недель на 2023 учебный год»**

На основании решения тренерско-педагогического совета ГБУ ДО КК ДЮСШ «Академия футбола» от 28 декабря 2022 года (протокол № 4),  
п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить «Годовые тренировочные планы тренировочных занятий для тренировочных групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа из расчета 52 недель на 2023 учебный год» (приложения № 1-4).

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по учебно-воспитательной работе Есаулову И.А.

И.о. директора



В.В. Завьялов

С приказом ознакомлен:

  
подпись

И.А.Есаулова

«28» декабря 2022 г.

**Годовой тренировочный план**

**Этап спортивной подготовки – НП, год спортивной подготовки – 1, недельная нагрузка – 6 (академический час)**

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Итого в год	Всего в год %	
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь			
Общая физическая подготовка (ОФП)	- в период основной подготовки (ТП)	8	10	8	10	6	10		6	10	10	10	10	98	48,72
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)	6		2		8	2	24	12					54	
Специальная физическая подготовка (СФП)	- в период основной подготовки (ТП)														
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)														
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	- в период основной подготовки (ТП)														
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)														
Техническая подготовка (ТехП)	- в период основной подготовки (ТП)	12	14	12	14	14	14		10	16	16	16	148	47,44	
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)														
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТеорП), Психологическая подготовка (ПП)	- в период основной подготовки (ТП)														
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)														
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	- в период основной подготовки (ТП)			6									6	1,92	
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)														
Медицинские и мелико-биологические мероприятия (ММБМ)	- в период основной подготовки (ТП)													1,92	
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)														
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ВМТК)	- в период основной подготовки (ТП)												6	83	
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)														
ВСЕГО количество часов в месяц/год (академических):	Количество часов в период основной подготовки (ТП)	20	24	26	24	20	24		16	26	26	26	258	258	
	Количество часов в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)	6		2		8	2	24	12				54		
		26	24	28	24	28	26	24	28	26	26	26	312	312	

И.А.Есаулова



Заместитель директора по УВР

## Годовой тренировочный план

Этап спортивной подготовки – **НП**, год спортивной подготовки – **2**, 3 недельная нагрузка – **10** (академический час)

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Итого в год	Всего в год	Всего %
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь			
	15	15	15	15	15	15	4	31	15	15	13	11			
Общая физическая подготовка (ОФП)	- в период основной подготовки (ТП)	15	15	15	15	15	4	31	15	15	13	11	179	245	47,11
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)	10	4		2	6	2	40			2				
Специальная физическая подготовка (СФП)	- в период основной подготовки (ТП)														
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)														
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	- в период основной подготовки (ТП)														
	- в период основного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)														
Техническая подготовка (ТехП)	- в период основной подготовки (ТП)	18	20	22	24	20	24	13	28	22	20	32	243	243	46,73
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)														
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТеорП), Психологическая подготовка (ПП)	- в период основной подготовки (ТП)	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	10	10	1,92
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)														
Инструкционная и свлейская практика (ИСП)	- в период основной подготовки (ТП)														
	- в период основного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)														
Мелинские и мелико-биологические мероприятия (ММБМ)	- в период основной подготовки (ТП)			6									6	6	1,15
	- в период основного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)														
Восстановительные мероприятия. тестирование и контроль (ВМТК)	- в период основной подготовки (ТП)					2	2				6		16	16	3,08
	- в период основного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)														
Количество часов в месяц (академических) в период основной подготовки (ТП)		34	36	44	40	38	42	44	44	44	40	44	454	454	87,3
		10	4		2	6	2	40			2				
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)															

И.А.Есаулова

Заместитель директора по УВР

### Годовой тренировочный план

Этап спортивной подготовки – Т, год спортивной подготовки – 1,2, недельная нагрузка – 12 (академический час)

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Итого в год	Всего в год %		
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь				
	18	14	21	8	14	14	4	28	14	16	13	20				
Общая физическая подготовка (ОФП)	- в период основной подготовки (ТП)	18	14	21	8	14	14	4	28	14	16	13	20	184	243	38,94
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)	12	4	2	2	6	2	29			2					
Специальная физическая подготовка (СФП)	- в период основной подготовки (ТП)	2	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	42	44	7,05
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)							2								
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	- в период основной подготовки (ТП)			3	3	4						3		13	13	2,08
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)								18	19	21	25	25			
Техническая подготовка (ТехП)	- в период основной подготовки (ТП)	15	18	18	21	20	23							13	237	38
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)							13								
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТеорП), Психологическая подготовка (ПП)	- в период основной подготовки (ТП)	4	4	4	4	4	5		4					44	48	7,69
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)									4						
Инструкционная и свлейская практика (ИСП)	- в период основной подготовки (ТП)	1	1	1	2	2	2			1	2	1		13	13	2,08
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)															
Мелипинские и мелико-биологические мероприятия (ММБМ)	- в период основной подготовки (ТП)		2		5									7	7	1,12
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)															
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ВМТК)	- в период основной подготовки (ТП)		1	1	1		2			1	7	5	1	19	19	3,04
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)															
Количество часов в месяц (академических) в период основной подготовки (ТП)		40	44	52	48	48	50	4	54	52	50	52	52	546	546	87,5
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)		12	4	2	2	6	2	48			2			78	78	12,5
<b>ВСЕГО количество часов в месяц/год (академических):</b>		52	48	54	50	54	52	52	54	52	52	52	52	624	624	100

И.А.Есаулова



Заместитель директора по УВР

### Годовой тренировочный план

Этап спортивной подготовки – Т, год спортивной подготовки – 3,4,5, недельная нагрузка – 16 (академический час)

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Итого в год	Всего в год	Всего %	
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь				
Общая физическая подготовка (ОФП)	- в период основной подготовки (ТП)	7	4	10	12	12	12	6	15	12	11	12	12	113	141	16,95
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)	6	3	2	2	3	12							28		
Специальная физическая подготовка (СФП)	- в период основной подготовки (ТП)	28	26	23	20	16	20		38	19	19	33	33	277	324	38,94
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)			1		8		35						47		
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	- в период основной подготовки (ТП)	2	4	8	8	8	8			8	8	4	4	66	66	7,93
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)															
Техническая подготовка (ТехП)	- в период основной подготовки (ТП)	9	9	11	13	16	12		11	14	14	12	12	134	157	18,87
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)	8	2					13						23		
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТеорП), Психологическая подготовка (ПП)	- в период основной подготовки (ТП)	6	8	8	8	8	10		8	12	8	6	6	86	92	11,06
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)	2						4						6		
Инструкционная и судейская практика (ИСП)	- в период основной подготовки (ТП)	1	2	2	2	2	2			2	2			17	17	2,04
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)															
Мелипинские и мелико-биологические мероприятия (ММБМ)	- в период основной подготовки (ТП)		4	5										9	9	1,08
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)															
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ВМТК)	- в период основной подготовки (ТП)		2	2	2	2	2			2	7	2	2	26	26	3,13
	- в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)															
Количество часов в месяц (академических) в период основной подготовки (ТП)		53	59	69	65	64	66	6	72	69	69	69	69	728	728	87,5
		16	5	3	2	8	3	64						104	104	12,5
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по планам самостоятельной подготовки (СР)		69	64	72	67	72	69	70	72	69	69	69	69	832	832	100
	<b>ВСЕГО количество часов в месяц/год (академических):</b>															

И.А.Есаулова



Заместитель директора по УВР