

СОГЛАСОВАНО

Метод совет
Протокол № 6
«28» августа 2020 г.



План учебного процесса.

Дополнительной предпрофессиональной программы «Футбол».

№ п/п	Наименование предметных областей	Распределение по годам обучения									
		Базовый уровень								Углубленный уровень	
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	5-й	6-й	6-й	1-й	2-й
	Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	12	14	14	16
	Общий объём часов	276	368	368	460	460	552	552	644	644	736
	<i>Обязательные предметные области</i>										
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	28	37	37	46	46	55	55	64	64	74
1.1	История развития спорта, футбола	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
1.2	Место, роль и значение занятий физической культурой и спортом в современном обществе	1	1	1	3	3	4	4	4	4	4
1.3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1
1.5	Режим дня, основы закалив. ЗОЖ	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1
1.6	Основы здорового спортивного питания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1.7	Основы тренировочного процесса	15	21	21	25	25	30	30	38	38	48
1.8	Требования к оборудованию, инвентарю	2	2	2	4	4	6	6	6	6	6
1.9	Требования по технике безопасности	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1.10	Этические вопросы спорта									2	2
	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
2.	Общая физическая подготовка	83	110	110	138	138	165	165	193		
2.1	Развитие физических способностей	40	66	66	83	83	106	106	110		
2.2	Комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений	40	40	40	50	50	54	54	77		
2.3	Аттестация: промежуточная и итоговая	2	3	3	4	4	4	4	5		
2.4	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1		
3	Футбол – избранный вид спорта	83	110	110	138	138	166	166	193	193	221
3.1	Техническая подготовка	40	53	53	60	60	68	68	72	72	80

3.2	Тактическая подготовка	10	10	10	15	15	20	20	28	27	36
3.3	Интегральная подготовка	8	10	10	15	15	20	20	25	20	20
3.4	Основы судейства		1	1	2	2	2	2	4		
3.5	Физкультурные и спортивные мероприятия	20	25	25	30	30	40	40	45	45	54
3.6	Иные виды практической деятельности	2	6	6	10	10	10	10	12	16	16
3.7	Аттестация: промежуточная и итоговая по технике.	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5
3.8	Самостоятельная работа	1	2	2	2	2	2	2	2	8	10
4.	Общая и специальная физическая подготовка									97	110
4.1	Общая физическая подготовка									45	50
4.2	Специальная физическая подготовка									34	40
4.3	Психологическая подготовка									5	5
4.4	Аттестация: промежуточная и итоговая									5	5
4.5	Самостоятельная работа									8	10
5.	Основы профессионального самоопределения									97	110
5.1	Групповые и командные действия									70	80
5.2	Практический опыт предпрофессиональной подготовки, проектная и творческая деятельность									25	28
5.3	Самостоятельная работа									2	2
6	Вариативные предметные области										
6.1	Различные виды спорта и подвижные игры	27	37	37	53	53	53	53	57	57	67
	Самостоятельная работа	1	1	1	2	2	2	2	3	7	7
6.2	Развитие творческого мышления	13	17	17	34	34	37	37	51	30	35
	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
6.3	Специальные навыки	39	54	54	47	47	72	72	81	63	71
	Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
6.4	Судейская подготовка									31	36
	Самостоятельная работа									1	1
	Общий объём работы за год (недель)	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
	Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	12	14	14	16