

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка футболиста»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Техника владения мячом	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника передач и приема мяча	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техника ударов по воротам и обманных движений	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактическая и игровая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Индивидуальная и групповая тактика	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Командная тактика и игровые схемы	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Соревновательная	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	деятельность и ее анализ																
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

