

Учебный план на 2020-2021 уч. год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по
игровому виду спорта «Футбол»
группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)

№	Наименование разделов	Общее количество часов
	этап	СОЭ
	Год обучения	I - II год
	Количество часов в неделю	6 час.
I	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
	Введение	
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	История развития футбола	1
3	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	1
4	Правила техники безопасности при занятиях футболом	1
5	Правила соревнований по футболу	1
6	Оборудование и инвентарь	1
	ИТОГО часов:	6
II	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Общая физическая подготовка	110
2	Специальная физическая подготовка	15
3	Техническая подготовка	120
4	Тактическая подготовка	15
6	Участие в соревнованиях	10
	ИТОГО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ	276
	Количество тренировок в неделю	3
	Общее количество тренировок в год	138