

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на
Педагогическом совете
Протокол №2 от 26.01.2021г.

Утверждена
Директор _____ С.В. Хренцов
Приказ № 01.08-01/од от 26.01.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации – 1 год
возраст обучающихся – 15-16 лет

СОСТАВИТЕЛИ:
тренер-преподаватель по футболу
Шавриков И.А.

г. Ясногорск, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу для углубленного уровня 2-го года обучения составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196;
- приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. N 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и срокам обучения по этим программам»;
- приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41, «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее - СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Устава МОУ ДО ДЮСШ,
- законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ.

Актуальность программы определяется следующими факторами:

- пропаганда здорового образа жизни; недостаточность физической активности учащихся; стремление перспективных детей и подростков достичь высших спортивных результатов.

Цели программы углубленного уровня:

- укрепление здоровья и совершенствование всесторонней физической подготовки футболистов;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, личной гигиене, истории, технике и тактике игры в футбол;

Задачи групп углубленного уровня подготовки:

- развитие быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто применяются в игре;
- участие в соревнованиях по футболу и выполнение требований всех требований к присвоению разряда;
- выполнение контрольных нормативов.
- развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладение всем арсеналом технических приёмов игры;
- развитие тактического мышления;
- участие в соревнованиях по футболу и выполнение требований II юношеского разряда.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Этап подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
2-й года обучения	Углубленный уровень сложности	10	18	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности занимающихся должны выполняться следующие условия:

- а) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- б) разница в возрасте не должна превышать двух лет (по году рождения);
- в) для командных игровых видов спорта количественный состав не должен превышать двух игровых составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях; максимальный состав группы определяется с учетом значений, согласно таблицы.

Примечание: в футболе максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Срок обучения-42 учебные недели

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- по технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

а так же:

- устойчивость интереса обучающихся к учебно-тренировочным занятиям;
- устойчивая удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности;
- высокий уровень социализации, нравственности и культуры поведения обучающихся;
- формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- тренировки по индивидуальным планам,
- календарные соревнования,
- учебные и контрольные игры,

- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график											Сводные данные						
Год обучения											Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
УУ 2-й год	48	51	51	50	50	51	51	51	51	50	-	488	12	4	-		504

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения
		Углубленный уровень сложности
		2-й год (12ч/нед)
1	2	3
	Общий объем часов	504
1	Обязательные предметные области	450
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	80
1.2	Общая физическая подготовка	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	80
1.4	Специальная подготовка по виду спорта футбол	145
1.5	Основы профессионального самоопределения	145
2	Вариативные предметные области	54
2.1	Судейская подготовка	54
3	Теоретические занятия	75
4	Практические занятия	413
4.1	Тренировочные мероприятия	385
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	28
5	Самостоятельная работа	12
6	Аттестация	4
6.1	Промежуточная аттестация	
6.2	Итоговая аттестация	4

План теоретической подготовки

Программный материал:

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств всестороннего развития личности, укрепления здоровья. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и образовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры, выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Возникновение футбола в России и его развитие. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионат Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. РФС, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила футбола. Требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.

4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека: костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения, обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня, значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о

калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж. Общее понятие, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с обучающимися. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к обучающимся различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для обучающихся.

8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для обучающихся. Основные недостатки в технике обучающихся и пути их устранения.

9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактические замены в играх. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном,

штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются обучающимся на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеоматериалов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

10. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие психологической подготовки футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у обучающихся в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим соревнованиям.

11. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой обучающихся и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности обучающихся. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая и командная тренировки.

12. Планирование спортивной тренировки и учет.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значения спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

	Разделы подготовки	Углубленный уровень сложности
		2 годы обучения
1	Техника безопасности	3
2	Физическая культура и спорт в России	
3	Развитие футбола в России и за рубежом	
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	6
5	Сведения о строении и функциях организма человека.	3
6	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня. Питание.	3
7	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	3
8	Виды подготовки: Общая и специальная физическая подготовка	5
9	Виды подготовки: техническая подготовка	7
10	Виды подготовки: тактическая подготовка	9
11	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена	8
12	Основы методики обучения и тренировки.	8
13	Планирование спортивной тренировки и учет	8
14	Правила игры. Организация и проведение соревнований	4
15	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	8
16	Места занятий, оборудование и инвентарь	
	Итого часов	75

Формы аттестации

Итоговая аттестация.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы
	Углубленный уровень сложности
	2 годы обучения
Количество часов в неделю	12
Количество тренировок в неделю	5
Общее количество часов в год	504
Общее количество тренировок в год	210

Методика и содержание работы по предметным областям

В группах рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Основная цель обучения: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебного процесса:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- 2) развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий футболом;
- 3) совершенствование техники игры в футбол и специальных физических качеств;
- 4) приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

Программный материал по предметным областям

Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)

1) упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднятие и опускание, рывковые движения.

2) упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя;

разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

4) упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

5) упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Обще-развивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

6) упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

7) упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Обще-развивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

8) упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени. Велосипедный спорт. Плавание.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом.

Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча.

Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

Техническая и тактическая подготовка (для 1-го, 2-го, 3-го годов обучения)

Техническая подготовка. Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность в определенную цель.

Удары по мячу головой.

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность в определенную цель.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

Техническая и тактическая подготовка (для 4-го,5-го,6-го годов обучения)

Техническая подготовка. Техника передвижения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуката.

Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

Ведение мяча.

Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты).

Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега.

Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением.

Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате.

Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки».

Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.

Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию.

Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка. Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу.

Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом.

Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча.

Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

Отбор мяча.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении.

Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря.

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате.

Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды спортивных соревнований, игр	Уровень сложности программы
	Углубленный уровень сложности
	2 год обучения
Контрольные	2
Отборочные	2
Основные	2
Игры	28

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта футбол следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов

Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.
2. Опасные факторы:
 - травмы при падении на разных видах покрытия, в т.ч. на скользком грунте;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - травмы при грубой игре.
3. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. После окончания занятий футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий по футболу

1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по футболу, мини-футболу и футзалу.
2. Тренер-преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.
3. Инструктирует обучающихся по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.
4. При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.
5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

Требования безопасности во время занятий по футболу

1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке
3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.
4. Занятия должны проходить под руководством тренера.
5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
6. Во время проведения игр обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Техника безопасности для обучающихся во время спортивных соревнований

Общие требования безопасности

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.
3. Обучающиеся должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования.
4. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае учащиеся (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.
5. Обучающимся запрещается без разрешения организаторов соревнования или судей начинать соревнования.
6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами поведения обучающихся.
7. При проведении или участии в спортивных соревнованиях возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии и др.;
 - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
 - обморожения, полученные во время спортивных соревнований на стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –17 градусов по Цельсию;
 - проведение соревнований без разминки.

Требования безопасности перед началом соревнования

1. Перед началом соревнования учащийся обязан:
 - прослушать и выполнять содержание настоящей инструкции;
 - надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям;
 - неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
 - проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования;
 - провести разминку.
2. Запрещается участвовать в соревновании:
 - непосредственно после приема пищи;
 - после больших физических нагрузок;
 - при незаживших травмах и общем недомогании;
3. Запрещается:
 - использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
 - пользоваться неисправным спортивным оборудованием и инвентарем;
 - выполнять любые действия без разрешения судьи соревнования.

Требования безопасности во время соревнований

1. Строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.
2. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.
4. Не покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении во время соревнования более различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить соревнование, сообщить об этом тренеру, организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.
2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями.
3. При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, четко выполнять распоряжения тренера, судьи соревнований, исключив панику.

Требования безопасности по окончании соревнования

После окончания соревнования учащийся обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования;
- с разрешения организатора или судьи соревнования пройти в раздевалку;
- переодеться, по возможности принять душ.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ) СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ГРУПП

Тесты по специальной (технической) подготовке	возраст, лет	
	15	16
Бег 30 м с мячом (не менее 3-х касаний) Старт с места, максимальная скорость, время фиксируется по отметкам 30 метров.	5,0	4,8
Удары на дальность. Удар по мячу выполняется с места, мяч летит не касаясь газона и приземляется за отметку, определенную нормативом.	40-45	45-50
Удары на точность (дистанции 20 и 40 м, после приёма мяча, ведущей ногой). Игрок получает передачу низом с расстояния 5м, вторым касанием игрок посылает мяч в ворота (размер 2X3 м). Упражнение выполняется по 10 раз на каждое расстояние.	16	17
Жонглирование (жонглирование мяча выполняется двумя ногами)	150	200
Ведение мяча 30 м 5 стоек (5м), сек. Фиксируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (бег между отметок 1,3.5 обегается с левой стороны, 2,4 с правой стороны)	9,5	9,1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ

Быстрота	2 год		
	5	4	3
Бег на 15 м с высокого старта	2,3с	2,4с	2,8с
Бег на 15 м с хода	2,0с	2,1с	2,4с
Бег на 30 м с высокого старта	4,5с	4,6с	4,9с

Бег на 30 м с хода	4,2с	4,3с	4,6с
Скоростно-силовые качества			
Прыжок в длину с места	230 см	215 см	190 см
Тройной прыжок с места	660 см	650 см	620 см

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Годик М. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, Олимпия-Пресс, 2006 – 272с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010 – 336с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007 – 312с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010 – 176с.
5. Швыков И.А. Футбол поурочная программа для учебно-тренировочных групп. М.: Терра-Спорт, 2003 – 152с.

Специальная литература

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
3. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
5. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.
7. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.