

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Мескер-Юрт»**

РАССМОТРЕНО Методическим объединением гуманитарного цикла _____ А.А.Межидов Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.	СОГЛАСОВНО Заместитель директора по УВР _____ А.У.Тимерханова Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «СОШ с.Мескер-Юрт» _____ А.Ш.Яндаров Приказ № «__» _____ 2023гг.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023-2024 уч. год
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Составитель: Солтамурадов М.А.
Учитель физической культуры.

с.Мескер-Юрт.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «МИНИ_ФУТБОЛ»	
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Общая характеристика программы.....	5
1.3. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.....	7
II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	9
2.1. Теоретическая часть.....	9
2.2 Практическая часть.....	10
III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12
3.1. Объем учебной дисциплины и перечень разделов	12
3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	13
IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	20
V. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	
.....	21
VI. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	22
<i>Приложение 1. Оценка уровня физических способностей и подготовленности футболистов.....</i>	<i>22</i>

1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «МИНИ-ФУТБОЛ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» (далее – Программа).

Программа является универсальным средством формирования разностороннего развития личности, ориентирующим учебный процесс на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа обеспечивает государственную гарантию доступности и равных возможностей получения обучающимися дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности, достижения эффективности и качества образования.

Содержание программы направлено на решение основных задач физического воспитания, которое позволяет сохранить и расширить принцип интеграции занятий физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования.

Программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказов Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта СПО» и от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» и от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 15 апреля 2014 года №302, Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р.

В программе учтены:

1. Предмет обучения - двигательная деятельность обучающихся в сочетании с общеразвивающим, оздоровительным и спортивным направлениями на ступени среднего профессионального образования:

- *оздоровительное направление* ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости, воспитание привычки к

самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

○ *общеразвивающее направление* ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов программы, на овладение основами технических и тактических действий, физическими упражнениями и приемами из видов спорта, предусмотренных образовательной программой по физической культуре (в том числе и футбола) и умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

○ *спортивное направление* характеризуется углубленным освоением обучающимися одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой по физической культуре, а также летних и зимних видов спорта, наиболее развитых и популярных в образовательном учреждении, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга.

Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии образовательного процесса, оценку качества подготовки учащегося по данному направлению.

Целью программы является обеспечение планируемых результатов обучающимся по окончании основного общего образования, целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи программы:

- обеспечение соответствия основной профессионально образовательной программы требованиям ФГОС;
- обеспечение доступности получения качественного дополнительного образования и достижение планируемых результатов освоения программы всеми обучающимися;
- установление требований к воспитанию и социализации обучающихся как части образовательной программы и соответствующему усилению воспитательного потенциала колледжа;
- обеспечение индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося;
- формирование образовательного базиса, основанного не только на знаниях, но и на соответствующем культурном уровне развития личности, созданию необходимых условий для её самореализации;
- сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

1.2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

Базовая часть программы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС). В программе конкретно определено содержание учебного материала по годам обучения, что является удобным инструментом, регламентирующим работу тренера-преподавателя.

Последовательно изложены задачи, формы, методы и средства с сохранением педагогических принципов и последовательности обучения.

Программа предоставляет возможность студентам, не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, она направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Новизна и отличительные особенности программы

Программа является модифицированной, так как заимствует основные идеи обучения детей данному виду спорта из следующих программ: Мини-футбол (Футзал): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.; Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки – для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.

Отличительные особенности данной программы от программ, на базе которых она разработана, заключается в том, что она: реализуется в системе дополнительного образования в условиях колледжа; программа предусматривает свои условия реализации, которые способствуют соблюдению рекомендаций СанПин 2.4.4.1251-03; содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции – уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования, последовательно решать задачи физического воспитания студентов на этапе обучения с первого по четвертый курс.

Объем и сроки освоения программы

Изучение программного материала рассчитано на 1 год. Продолжительность занятий в группах - 1 раз в неделю по 2 академических часа. С октября по апрель, еженедельно по пятницам, обучающиеся 2-го года обучения принимают участие в Первенстве городского округа Шали.

Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава школы, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Количество занимающихся в двух возрастных группах по 15-20 человек.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по мини-футболу и рассчитан на последовательное и

постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу на 144 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Количество и продолжительность занятий на конкретный учебный год скорректированы в зависимости от уровня физической и игровой подготовленности обучающихся, а также с учетом календаря соревнований по футболу на текущий год.

В группы для занятий футболом принимаются обучающиеся в возрасте 15 -20 лет, имеющие допуск врача.

Основная форма проведения футбольных тренировок – это практические занятия.

По окончании учебного года и результатам аттестации обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

Формы и режим занятий

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации учащихся: групповая, индивидуальная, работа в парах.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении технике и основ тактики футбола. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех обучающихся.

- Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные обучающиеся отстают в физической, тактической и технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке обучающихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

- Соревнования - важная часть учебно-тренировочного процесса. В соревнованиях определяется подготовка воспитанника, совершенствуются его физические качества и двигательные навыки, закаляется воля.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

1. *Личностные* - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
2. *Метапредметные* - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.
3. *Предметные* - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
4. В результате освоения программы обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями:

Общие компетенции

Код	Наименование
ОК 1	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 2	Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга
ОК 3	Овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения
ОК 4	Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
ОК 5	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 6	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.
ОК 7	Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.

Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по футболу.

Основными критериями оценки работы групп по футболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники футбола;
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися;

По окончании реализации программы *каждый обучающийся должен:*

- освоить теоретический раздел программы;
- повысить уровень своего физического развития;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Кроме того учащиеся должны освоить следующие *знания и умения:*

Знать:

- значение правильного режима дня спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Основное содержание программы реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: *теоретическая часть и практическая часть*. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Физическая культура и спорт

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России. 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, Международные юношеские соревнования.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Личная и общественная гигиена

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для футболиста. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Правила игры

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Оборудование и инвентарь

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Включает в себя подразделы: общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической и тактической подготовки, инструкторская и судейская практика, соревнования. Курс практических занятий дается в виде тренировочных заданий по видам подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студента.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) служит для создания специального фундамента. Этому служат такие упражнения, которые соответствуют игре в футбол не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Эти упражнения также развивают ту группу мышц, которая наиболее необходима для игры. Задачи, решаемые

в процессе физической подготовки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них зависит от подготовленности и возраста, периода подготовки и т.п.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на неспецифические, т.е. упражнения без мяча и специфические, т.е. упражнения с мячом.

Технико-тактическая подготовка

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой деятельности.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Особенности обучения техническим приемам:

Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления. Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом, требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

Интегральная подготовка

Учебные и тренировочные игры, упражнения, способствующие комплексному проявлению технической, физической, тактической и психологической подготовленности: применение изучаемого программного материала по технической и тактической подготовке; увеличение продолжительности игры или с уменьшенным по численности составом; игры с более сильным или «неудобным» противником; игры или игровые упражнения (квадраты) с усложнением условий за счет ограничения или увеличения размеров площадки, проведения их в неблагоприятных климатических условиях, с определенными заданиями.

Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка содержит то необходимое количество часов, в процессе которого, приобретает соревновательный опыт, а также межличностные отношения и нормы, ему присущие.

Контрольные упражнения

Контрольные упражнения содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

В качестве контрольных упражнений должны использоваться те, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ

Планирование - это предвидение конечной цели и ее достижение. Необходимым условием эффективного управления подготовкой обучающихся является правильное планирование, которое дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач. Разносторонняя подготовленность обучающихся достигается благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося на освоение программы по мини-футболу на 1-2 году обучения составляет – 520 часов, в том числе:

1 год обучения

№	Перечень разделов	Объем часов			Форма занятия	Форма контроля
		теория	практика	всего		
1	Теоретическая подготовка	6	-	6	теория	Тесты, контрольная
2	Общая физическая подготовка	4	36	40	практическое	Нормативы тесты
3	Специальная физическая подготовка	4	36	40	практическое	Нормативы тесты
4	Технико-тактическая подготовка	2	30	32	практическое	Нормативы тесты
5	Интегральная подготовка	-	4	4	практическое	Беседа
6	Участие в соревнованиях	1	19	20	практическое	соревнование
7	Контрольные упражнения	-	2	2	практическое	тесты
	ИТОГО	17	127	144		

3.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ПРОГРАММЕ «МИНИ-ФУТБОЛ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.	Теоретическая часть.	6
Тема 1.1. Физическая культура и спорт	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.</p> <p>Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.</p>	1
Тема 1.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Развитие футбола в России. 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, Международные юношеские соревнования.</p>	1
Тема 1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p>	1
Тема 1.4. Личная и общественная гигиена	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Общее понятие 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 учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для футболиста. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца,</p>	1

	воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.	
Тема 1.5. Правила игры	<i>Содержание учебного материала</i>	1
	Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.	
Тема 1.6. Оборудование и инвентарь	<i>Содержание учебного материала</i>	1
	Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.	
Раздел 2.	Практическая часть.	127
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	40
	Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.	
Тема 2.1.1. Строевые упражнения.	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.	
Тема 2.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов.	<i>Содержание учебного материала</i>	6
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. Упражнения в равновесии: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	

Тема 2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала Упражнения с использованием различного спортивного инвентаря и предметов. Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой, в ограниченном пространстве (коридор, бревно, канат, скамейка).	6
Тема 2.1.4. Упражнения с набивным мячом	Содержание учебного материала <i>Наклоны</i> и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.	4
Тема 2.1.5. Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо. Прыжки на батуте.	10
Тема 2.1.6. Подвижные игры и эстафеты.	Содержание учебного материала Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.	2
Тема 2.1.7. Легкоатлетические упражнения.	Содержание учебного материала Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель.	4
Тема 2.1.8. Спортивные игры.	Содержание учебного материала Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, и т.д.).	6
<u>Тема 2.2. Специальная физическая подготовка</u>	Содержание учебного материала Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на неспецифические, т.е. упражнения без мяча и специфические, т.е. упражнения с мячом.	40
Тема 2.2.1. Упражнения для развития быстроты.	Содержание учебного материала <i>Неспецифические.</i> Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости.	6

<p>Тема 2.2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.</p>	<p style="text-align: center;">Содержание учебного материала</p> <p><i>Неспецифические.</i> Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.</p> <p><i>Специфические.</i> Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.</p> <p>Для вратарей.</p> <p><i>Специфические.</i> Повторное непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.</p>	6
<p>Тема 2.2.3. Упражнения для развития ловкости.</p>	<p style="text-align: center;">Содержание учебного материала</p> <p><i>Неспецифические.</i> Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки).</p> <p><i>Специфические.</i> Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча различными частями тела в движении на расстоянии 10- 15 м.</p>	6
<p>Тема 2.2.4. Упражнения на развитие силы</p>	<p style="text-align: center;">Содержание учебного материала</p> <p>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».</p>	6
<p>Тема 2.2.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</p>	<p style="text-align: center;">Содержание учебного материала</p> <p>Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.</p>	6
<p>Тема 2.2.6. Упражнения для развития общей выносливости</p>	<p style="text-align: center;">Содержание учебного материала</p> <p>Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500м, для мальчиков от 1500 до 2000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 2 минут до 12минут. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горок, прохождение дистанции до 2000 без учета времени.</p>	4

Тема 2.2.7. Подвижные игры и эстафеты.	Содержание учебного материала «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты.	2
Тема 2.2.8. Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.	Содержание учебного материала <i>Неспецифические.</i> Бег: бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, крестным шагом. Прыжки вверх - вправо, вверх - влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и прыжком. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.	2
Тема 2.2.8. Легкоатлетические упражнения.	Содержание учебного материала Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.	2
Тема 2.3. Техничко-тактическая подготовка	Содержание учебного материала Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для футболистов.	32
Тема 2.3.1. Техника полевого игрока	Содержание учебного материала <i>Удары по мячу ногой.</i> Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. <i>Удары по мячу головой.</i> Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот. <i>Остановка мяча.</i> Остановка мяча опускающегося серединой подъема; внешней стороной стопы; бедром; грудью. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Ведение мяча.</i> Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения и	12

	<p>т.д. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</p> <p><i>Обманные движения.</i> При ведении мяча показ ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча; при ведении мяча показ ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, затем неожиданным рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой под себя, затем рывком уйти вперед с мячом; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника за собой. <i>Отбор мяча.</i> Применение необходимых способов отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации. <i>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</i> Применение необходимых способов вбрасывание мяча в зависимости от конкретной ситуации.</p>	
Тема 2.3.2. Техника вратаря	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.</p>	6
Тема 2.3.3. Тактика нападения	<p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Индивидуальные действия без мяча.</i> Умение оценивать ситуацию и своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом.</i> Выполнение передачи на точность после остановки, ведения и обманных движений на различных участках футбольного поля.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинация «пропуск мяча». Комбинация «пас на третьего». Стандартные положения. <i>Командные действия.</i> Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от своих ворот.</p>	8
Тема 2.3.4. Тактика защиты	<p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию и в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. <i>Командные действия.</i> Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от своих ворот.</p>	6

Тема 2.4. Интегральная подготовка	Содержание учебного материала Учебные и тренировочные игры, упражнения, способствующие комплексному проявлению технической, физической, тактической и психологической подготовленности: применение изучаемого программного материала по технической и тактической подготовке; увеличение продолжительности игры или с уменьшенным по численности составом; игры с более сильным или «неудобным» противником; игры или игровые упражнения (квадраты) с усложнением условий за счет ограничения или увеличения размеров площадки, проведения их в неблагоприятных климатических условиях, с определенными заданиями.	4
Тема 2.4.1. Средства интегральной подготовки	Содержание учебного материала Соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; Упражнения специально-подготовительного характера, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным.	2
Тема 2.4.2. Направления интегральной подготовки	Содержание учебного материала Закрепление и совершенствование индивидуальных технико-тактических действий; Закрепление и совершенствование групповых технико-тактических действий; Закрепление и совершенствование командных технико-тактических действий; Совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей; Совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.	2
	Участие в соревнованиях	20
	Контрольные испытания	2
	Всего:	144

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «МИНИ-ФУТБОЛ»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, которые необходимы для реализации программы по мини-футболу оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем и отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для реализации программы в пределах освоения ОПОП дополнительной общеобразовательной программы общеразвивающей программы «Мини-футбол» будут использованы:

- Спортивный зал;
- Открытые спортивные площадки для занятий мини-футболом;
- Инвентарь и оборудование для занятий футболом.

Учебно-практическое		
Футбольные ворота 2×3 м		2
Стойки для обводки		12
Скакалки		На каждого
Мячи набивные различной массы		На двух
Мячи футбольные №4	15	На каждого
Мячи футбольные №5	15	На каждого
Отбивные сетки		2
Сетки для мячей		2
Компрессор для накачивания мячей		1
Комплект фишек	1	(30шт.) 3-х контрастных цветов
Конусы тренировочные	20	
Тренировочные манишки	30	2-х контрастных цветов
Игровая форма	30	2 комплекта двух цветов для команды

Для проведения учебно-методических занятий имеется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютер для аудиторной и внеаудиторной работы;

Теоретический раздел:

- печатные учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- наглядные пособия
- учебные рисунки и плакаты
- инструкции и методическая литература
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта
- справочная литература

Учебно-тренировочные занятия:

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности;
- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры, спортивные залы.

Контрольные занятия:

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по виду спорта;
- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. - Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Коллектив авторов-составителей: 2010 ;
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки– для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности футболистов

Специализация и направленность		Вид и № упражнения	10-13 лет					14-16 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	Скорость	1.Бег 10 м (сек.)	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6
		2.Бег 30 м (сек)	4.8	4.7	4.6	4.4	4.1	4.7	4.6	4.5	4.3	4.0
		3.Бег 60 м. (сек.)	8.2	8.0	7.8	7.6	7.4	8.1	7.8	7.6	7.4	7.3
	Скоростная выносливость	4.Челночный бег 120 м (сек)	27.3	27.1	26.9	26.5	26.3	26.4	26.2	25.9	25.6	25.4
		5. Челночный бег 120 м (сек)	38.5	38.3	38.0	37.7	37.5	38.4	38.2	37.9	37.6	37.4
		6. Бег 400 м (сек)	65	64	63	62	61	63	62	61	60	59
		7.Тест Купера 12 мин. (м)	300	305	310	315	320	3050	3100	3150	320	325
		Нападающий	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Защитник	300	305	310	315	320	3050	3100	3150	320	325	
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Полузащитник		300	305	310	315	320	3050	3100	3150	320	325	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Вратарь	275	280	285	290	295	2800	2850	2900	295	300		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Скоростно-силовая	8.Выпрыгивание по Абалакову (см)	49	50	51	52	53	49	50	51	52	53	
	9. Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	240	250	220	230	240	250	260	
Сила	10. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	9	10	11	12	9	10	12	13	14	
Специальная физическая подготовка	Для полевых игроков											
	Скоростная выносливость	11. Бег 5х30 м с ведением мяча (сек)	30.0	29.0	28.0	27.0	24.0	28.0	27.0	26.0	25.0	23.0
	Скоростно-силовая	12.Вбрасывание мяча руками (м)	15	16	17	19	21	17	18	19	21	23
	Для полевых игроков и вратарей											
	Скоростно-силовая	13. Удар мяча на дальность, сумма ударов пр. и лев. ногой м	64	70	74	80	84	70	74	80	84	88
Скорость	14. Бег 30 м. ведением мяча (сек)	5.1	5.0	4.9	4.8	4.6	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	
Техническая подготовка	Для полевых игроков											
	15. Удары по воротам на точность (кол-во раз)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7	
	16. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8.2	8.0	7.8	7.5	7.3	8.2	7.9	7.7	7.4	7.2	
	17. Жонглирование мячом (кол-во раз)	18	20	21	23	25	20	22	24	25	27	
	Для вратарей											
	18. Доставка подвешенного мяча	40	42	45	50	55	42	45	50	55	58	
	19. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	34	36	38	40	42	36	38	40	42	44	
20. Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	24	25	26	27	30	24	25	27	30	32		