

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Импульс»

Принята на заседании
педагогического совета протокол
№ 1 от 29.08.2025г.

Утверждено приказом
директор
МАОУ ДО СШ «Импульс» от
01.09. 2025 г. № 73

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта**

Вид спорта: «Футбол»

Возраст обучающихся: 7-18 лет Срок
реализации: 3 года

Составитель: Наместников
Д.С. Тренер - преподаватель
Тетюцкий Д.В.
Тренер-преподаватель Гусев
П.А.
Тренер-преподаватель

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» разработана в соответствии с законодательными и нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2025 года);
- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физкультуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 24 июня 2025 года);
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р
- Устав Учреждения и другие действующие нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта.

Программа рассчитана для работы в спортивно-оздоровительных группах (СО).

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Срок освоения программы – на весь период обучения.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки игры в футбол.

Цель Программы - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- развитие физических качеств;
- овладение основами игры в футбол;
- выявление перспективных воспитанников для последующего этапа обучения.

Программа предоставляет возможность лицам в возрасте от 8 до 18 лет, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе. Программа так же предоставляет

возможность лицам, ранее занимающимся футболом, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

2. Организационно-методические указания

В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся в возрасте от 7 до 18 лет, желающие заниматься футболом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявлению родителей (законных представителей).

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

Режим занятий и наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Срок обучения	Возраст (лет)	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Занятия	
				всего за неделю (час.)	продолжительность занятия (мин.)
Спортивно-оздоровительный	3 года	8 – 18	15	6	90
Спортивно-оздоровительный	2 года	7-18	15	6	90
Спортивно-оздоровительный	1 год	6-7	15	3	45

Формы и методы обучения.

Для обеспечения технической и физической подготовки занимающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить учебно-тренировочные занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы упражнений сочетаются с проведением игр и игровых упражнений.

На каждом этапе основным средством физического воспитания на тренировочных занятиях являются подвижные игры.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия

после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению данного качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Основными формами обучения игры в футбол, являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях и товарищеских встречах;

- тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод. Методы организации тренировочных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении основам игры в футбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

Особенности содержания программы:

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники футбола. На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке.

Результатом образовательной деятельности по программе футбол, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития.
- продолжение обучения на последующих этапах обучения.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

3. Учебный план

Учебный план составляет 36 недель, 6 часов учебно-тренировочных занятий в неделю в условиях спортивной школы.

Программный материал	Количество часов	
Теория	8	4
Практика:	98	

ОФП	54	140
СФП	8	28
Технико-тактическая подготовка	36	28
Учебные и тренировочные игры		12
Контрольно-переводные нормативы		4
Соревнования	по календарному плану	
Восстановительные мероприятия и медицинский контроль	по плану тренеров-преподавателей	
Всего	144	216

4. Программный материал для теоретических и практических занятий

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных футболистов. Она органически связана с физической, морально-волевой и технико- тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций.

Примерные темы теоретической подготовки:

1. Развитие футбола в России и за рубежом.
2. Гигиенические знания и навыки.
3. Режим и питание спортсменов.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5. Места занятий, оборудование, инвентарь.
6. Техника безопасности, охрана здоровья занимающихся на занятии.
7. Правила игры в футбол и мини-футбол.

4.2. 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, легкая атлетика, 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, гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Средства развития ОФП

1. Строевые упражнения.
 - Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).
 - Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

3. Общеобразовательные упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.
- 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.

6. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

7. Спортивные игры.

- баскетбол
- волейбол
- гандбол

4.3. Специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м., со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков. Перекатов.

Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500 м., дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.

4.4. Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

4.4.1. Техническая подготовка

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.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки, многоскоки. Для вратарей - прыжки в сторону с падением "перекатом". Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадам и прыжком.

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

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места.

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

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется

рывок с мячом).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля катящегося и низколетающего навстречу и несколько в сторону мяча. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.

Особенности обучения техническим приёмам.

В СО группах обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления. Техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках. Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. 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.

4.5. Тактическая подготовка

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение мяча в конкретный момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку. Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

4.6. Игровая подготовка

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования.

Учебные игры. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

Спортивные игры. Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, гандбол, волейбол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Соревнования.

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые.

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые.

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм между группами. Игра в футбол между группами.

5. Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;
- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе. Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос. Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30 м.)
- подтягивание на высокой перекладине;
- челночный бег 3 x10 м.;
- прыжок в длину с места.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Техническая подготовка

1. Ведение мяча и остановка.

2. Удары по мячу.

3. Жонглирование мячом ногами.

Контроль освоения обучающимися технических элементов футбола проверяется систематическим визуальным наблюдением за качеством выполнения движения.

Тактическая подготовка

Контроль освоения обучающимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Методом контроля является метод наблюдения. Для юных футболистов на данном этапе важно:

- научиться ориентироваться на площадке;
- знать свои, чужие ворота;

- уметь играть на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- уметь играть на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- уметь «играть в стенку»;
- уметь осуществлять оборонительные действия;
- уметь перехватывать мяч;
- своевременно подстраховывать вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку. Ожидаемые результаты.

К концу учебного года обучающиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- осваивают основные средства ОФП;
- осваивают основные технические приёмы игры в футбол;
- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- повышают уровень функциональной подготовки.

6. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться в повседневном тренировочном процессе и в условиях соревнований.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, они осуществляются под наблюдением врача.

Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка футболистов является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Она решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия, развитие тактического мышления. Психологическая подготовка к

соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. Положительные межличностные отношения между тренером и обучающимся значительно облегчают процесс обучения, так как при них обучающийся более внимательно и охотно усваивает информацию тренера.

8. Воспитательная работа

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных футболистов. Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

Контрольные нормативы по ОФП на спортивно-оздоровительном этапе

Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Бег 30 м. (сек.)	6,4
Челночный бег 3 по 10 м. (сек.)	10,5
Прыжок в длину с места (см.)	120
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2 - 3

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года.

По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

Бег 30 м. с высокого старта.

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Челночный бег 3x10 м.

Проводится в спортивном зале в спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её.

Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места.

Проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Разрешается выполнить три попытки.

Итоговым берётся лучший результат.

Подтягивание на высокой перекладине.

Упражнение выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками и туловищем, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Подтянутся непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опустится в вис. Зафиксировать на 0,5 секунды положение вися. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, опускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

9. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, без предъявления к стажу работы по специальности, обладающие знаниями и практическими умениями игры в футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально- техническая база:

Оборудование:	- футбольное поле	- 1
	- футбольные ворота	- 2 шт.
Инвентарь:	- футбольные мячи	- 15 шт.;
	- мячи мини-футбольные	- 10 шт.;
	- конуса тренировочные	- 20 шт.;
	- скакалки	- 15 шт.;
	- мяч волейбольный	- 2 шт.;
	- жгуты, экспандеры	- по 4 шт.;
	- фишки переносные	- 20 шт.;
	- накидки	- 10 шт.;
	- секундомер	- 1 шт.;
	- игровая форма	- 15 комплектов.

Список литературы

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. 2008г.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. 2006г.
3. Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера. 2011г.
4. Петухов А.А. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. 2006г.
4. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2007г.
- Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. 1997г.
5. Футбол: учебник под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина. 1999г.
6. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР под общ.ред. С.Н.Андреева, М.С.Полишкиса, Н.М.Люкшинова, В.Н.Шамардина. 1986г.
7. Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П. Губа, П.В.Квашука, В.В. Краснощекова, П.Ф.Ежова, В.А.Блинова. 2010г.
8. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР
- ДЮСШ под общ.ред. И.А.Швыкова, А.А.Сучилина, С.Н.Андреева, Ю.Ф.Буйлина, А.И.Исмоилова, О.Б.Лапшина.
9. Андреев С.Н. футбол в школе. 1986г.
10. Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ.ред. М.А.Годика, Г.Л.Борознова, Н.В.Котенко, В.Н.Малышева, Н.А.Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А.Шамардина. 2011г.
11. \endash Ю.А.Шулик, Я.К.Коблев, Ю.М.Схалыхо, Ю.В.Подорув «Дзюдо для начинающих» учебное пособие. 2006г.
12. \endash Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. 2010г.
13. \endash Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. 2000г.
14. Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. 1983г.
15. \emdash Симаков, В. И. Игра в "стенку" / В.И. Симаков. - М.: Советская Россия, 2015. - 255 с.
16. \emdash Чирва, Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2015. - 200 с.
17. Губа В.П., Квашук П.В., Краснощеков В.В. Футбол, примерная программа.- М., Советский спорт, 2010
18. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Сто одно упражнение для юных футболистов.- М., 2003.
19. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол. Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007.
20. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.:Олимпия.Человек, 2008.
21. Плоп Б.И. Новая школа футбольной тренеровки.- «Олимпия Пресс», 2008.
22. Манаков Г.В.Подготовка футболистов. Теория и Практика. «Советский спорт» - 2007.
23. Железняк Ю.Д., Савин В.И., Портнов Ю.М., Лексанов А.В. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. «Academia», 2008г.
24. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. «Олимпия. Пресс», 2008г.
25. Кузнецов В.сС, Колодгницкий Г.А., Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие, Эпас, 2006.
26. Петров А. Футбол-это жизнь (Взгляд из России).- М., 2004.

27. Денни Милке. Футбол. Основы игры. «Астрель», 2007.
28. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. Футбол для начинающих. «Астрель», 2006.
29. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов.- «Советский спорт», 2006.
30. Сассо Э., Футбольный тренер.- «Терра-Спорт», 2003.
31. Плетнев В. Футбол – класс. – М.,2004.
32. Пантелеева Е.В. Убойный футбол и другие игры для детей.- «Феникс», 2008.
33. Орджаникидзе З.Г Физиология футбола.- «Человек», 2008.
34. Веревкин М.П. Мини футбол на уроке физической культуры. – М. «ТВТ Дивизион»,2006.
35. Полозов А. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд.- М., «На каждый день», 2007.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
- 4.Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
- 5.Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
8. Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/U/70608810/40/#ixzz3E1rsBXKY>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908392

Владелец Бурдуков Дмитрий Викторович

Действителен с 09.10.2024 по 09.10.2025