

Утверждаю:

руководитель ООО «Я Чемпион»

Ивахова Ольга Владимировна



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
по виду спорта
ФУТБОЛ**

Срок реализации программы:

спортивно - оздоровительный этап
до 2-х лет – 2 года;

спортивно-оздоровительный этап
весь период - без ограничений

г. Красноярск
2020 год

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	6
Режим занятий.....	6
Учебный	план
Программы.....	7
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	8
Содержание программного материала по разделам обучения.....	8
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
Особенности организации образовательного (тренировочного) процесса.....	20
Материально-техническое и иное оснащение образовательного (тренировочного) процесса.....	22
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	22
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	23
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	26
Список литературы, используемой при разработке Программы.....	26
Рекомендуемая литература для обучающихся и тренеров-преподавателей..	28
Приложение №1	29
Приложение № 2	32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта футбол (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, содержащими нормы регулирующие отношения в сфере образования:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 ноября 2013 г., регистрационный № 30468), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., регистрационный № 31522), Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Программа сочетает в себе физкультурно-оздоровительную и физкультурно-спортивную направленность.

Организация образовательного процесса, реализация Программы осуществляется на русском языке.

Характеристика футбола как вида спорта

Название игры «футбол» заимствовано из английского, где football, является сочетанием foot – стопа и ball -мяч, дословно «ножной мяч». Полное английское название (associationfootball) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби.

Футбол относится к группе командных игровых видов спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В

настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра в футбол занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Отличительные особенности футбола обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические способности: скоростные, силовые, координационные, гибкость и выносливость, формируют различные двигательные навыки.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические способности, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать спортивный режим и т.д. Всё это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Современный футбол отличается неравномерностью физических нагрузок, аритмичным чередованием работы и отдыха. Двигательная деятельность футболистов во время игры охватывает большое число различных по структуре и степени сложности двигательных актов, повторяющихся в разных вариантах. Характер действий с мячом во время матча определяется, прежде всего, игровым амплуа футболиста.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные

качества, как чувство ответственности, уважение к партнёрам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, творческим проявлениям, соблюдению эстетических норм в области спорта.

В тренировочном процессе по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Футбол также является мощным средством агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы.

Вид спорта футбол включает в себя следующие *спортивные дисциплины*: футбол, мини – футбол (футзал), пляжный футбол.

Актуальность Программы заключается в том, что она ориентирована на решение актуальных проблем дополнительного образования в области физической культуры и спорта за счёт возможности:

организации и осуществления тренировочного процесса детьми дошкольного возраста, что способствует решению задач качественного отбора детей для освоения ими дополнительной предпрофессиональной программы или программы спортивной подготовки по виду спорта футбол (так как ранее действующее законодательство об образовании устанавливало ограничение на организацию занятий с детьми дошкольного возраста);

организации и осуществление занятий со взрослым населением, после достижения обучающимися совершеннолетия.

Целевой направленностью Программы является: удовлетворение индивидуальных потребностей в личностном, интеллектуальном и нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом детей, укрепление их здоровья, приобретение знаний в области физической культуры и спорта, формирование умений и навыков необходимых в футболе, организация их свободного времени, выявление одарённых детей, формирование общей культуры, адаптации социализация жизни в обществе.

Достижение обозначенной цели осуществляется через решение следующих основных задач:

Образовательные задачи направлены:

- на формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для игровой деятельности в футболе;

- на формирование фонда двигательных умений различных видов двигательной активности: игровых, командно-игровых видов спорта, подвижных игр, гимнастики и др.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма.

Воспитательные задачи направлены на воспитание трудолюбия, морально-волевых и нравственных качеств, профилактику асоциального поведения.

Программа реализуется на протяжении всего периода обучения в Учреждении в рамках спортивно-оздоровительного этапа, предусматривающего два периода обучения: СОГ до 2-ух лет (для детей 6-7 лет) и СОГ весь период (для детей 8-18 лети взрослого населения).

Для детей 6-7 лет Программа предусматривает физкультурно-оздоровительную направленность.

Для детей 8-18 лет и взрослых Программа сочетает в себе физкультурно-оздоровительную и спортивную направленность.

Контингент данной группы, как правило, составляют лица, не прошедшие вступительные испытания для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки по виду спорта футбол, а также лица, не имеющие возможности продолжать обучение по вышеуказанным программам.

Минимальный возраст детей для зачисления на Программу, составляет 6 лет.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Режим занятий.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
СОГ до двух лет	4	3-4	176	15 - 30
СОГ весь период	6	3	264	15 - 30

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план рассчитан на 44 учебных недель, с учётом максимального объёма тренировочной нагрузки в неделю

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	до 2-х лет	весь период
Количество учебных недель	44	44
Количество часов в неделю	4	6
Теоретическая подготовка	9	20
Общая физическая подготовка	82	101

Специальная физическая подготовка	60	30
Техническая подготовка	25	25
Тактическая подготовка	-	10
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	-	50
Участие в соревнованиях	-	20
Инструкторская и судейская практика	-	4
Промежуточная аттестация	-	4
Всего по программе	176	264

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

Число занятий в неделю составляет 3-4 раза.

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ¹

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (до двух лет)

Теоретическая подготовка

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая

¹ Содержание занятий по всем разделам обучения, а также количество часов, необходимых для освоения соответствующей темы учебного материала, последовательность его изложения устанавливаются тренером-преподавателем соответствующей группы подготовки, с учётом особенностей, установленных настоящей Программой.



культура как составная часть общей культуры; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

История развития футбола: история возникновения футбола как вида спорта; характеристика футбола.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях.

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, строевые упражнения и команды и др.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, игровые упражнения для ходьбы и бега: «Кошки-мышки», «Догонялки с мячом», «Змейка», «Зайцы в лесу»; метания, игровые упражнения для метания: «Охотник», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Зайчата», «Курочка и цыплята», «Лягушата».

Упражнения для развития координационных способностей: упражнения на удержания равновесия, стойки; ходьба по гимнастической скамейке; «Прикрепи хвост», «Прыжки с препятствиями», «Удержи равновесие».

Упражнения для развития силовых способностей: перетягивание каната, «Силачи», «Тренируем руки», «Смешная зарядка» и т.д.

Упражнения для развития гибкости: наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Мельница», «Потягушки», «Скалочка» и т.д.

Упражнения с футбольными мячами: боулинг ногами, «Подвижная цель», «Гонка по кругу», «У кого больше мячей».

Упражнения с маленькими мячами: «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Боулинг», «Весёлые мячи», «Салют».

Упражнения с баскетбольными мячами: «Прокати - не урони», «Восьмёрка», «Хлопки», «Проведи вокруг себя».

Упражнения с облегчёнными (резиновыми) волейбольными мячами: «Передай соседу», «Мяч перед собой», «Передача по кругу», «Поймай и передай».

Подвижные игры: «Ловишки», «Кружева», «Караси и щука», «День и ночь», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Передал - садись», «Поймай комара», «Перелёт птиц» и т.д.

Техническая подготовка

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом; бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости; прыжки вверх, вверх-вперёд, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью, со сменой направлений; с обводкой препятствий; ведение мяча с последующим ударом в цель.

-Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами).

-Остановки мяча: катящегося по полю с небольшой скоростью.

-Передачи мяча: короткие; выполняемые разными частями стопы; передача мяча выполняется любым способом, мяч перед ударом неподвижен, движется по полю с небольшой скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу: удары по неподвижному мячу с места, после прямолинейного бега; удары по катящемуся мячу; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры).

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Попади в кольцо», «Футбэг», «Заплутавший мяч», и т.д.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП(весь период)

Теоретическая подготовка

История развития футбола: история возникновения футбола; «легенды» отечественного футбола; история развития футбола в России и мире; достижения футболистов России на мировой арене; создание спортивных сооружений для занятий футболом; этапы развития футбола; сильнейшие спортивные клубы по футболу в России; РФС, УЕФА и ФИФА;

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины; история развития Олимпийских игр; физическая культура как составная часть общей культуры; функции физической культуры; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально-волевых качеств личности; понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

Влияние физических упражнений на организм человека: влияние на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; самоконтроль; значение массажа и самомассажа; противопоказания к массажу; использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в

целях закаливания организма; врачебный контроль и порядок его осуществления; самоконтроль; профилактика спортивного травматизма; требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила вида спорта «футбол»; нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «футбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология; правила поведения зрителей при проведении спортивных соревнований; общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Нагрузка и отдых: соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности; объём и интенсивность тренировочной нагрузки; дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования: их организация и проведение; роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов; правила соревнований в избранном виде спорта; подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Основы техники и тактики избранного вида спорта: понятие о спортивной технике, о тактике; взаимосвязь техники и тактики; характеристика технической и тактической подготовки.

Планирование и контроль в процессе занятий: индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

Оборудование и инвентарь: тренажёрные устройства и технические средства, применяемые в тренировочном процессе.

Требования техники безопасности при занятиях футболом.

Общая физическая подготовка

Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей

Упражнения для развития скоростных способностей: бег 20, 30, 60 м; повторный бег; бег с низкого старта; эстафетный бег с этапами; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 метров; прыжки через планку с прямого разбега; прыжки в высоту с разбега; прыжки в высоту с места с взмахом рук, без взмаха рук; прыжки в длину с места, с разбега; бег змейкой между стойками, расставленными в определённом порядке и хаотично; семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений; бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью (с максимальной частотой шагов).

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий: по сигналу (преимущественно зрительному) бег на короткие дистанции из исходных положений: стойка футболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Упражнения для развития силовых способностей: сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа; упражнения с использованием тренажёрных устройств; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резина, упругие мячи); основные и имитационные движения с небольшими отягощениями (тренировочный жилет, манжеты на кистях, голенях, бедрах); упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания); упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300 м, 600 м, 1000 м, 3000 м и т.д.; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, бег на коньках; прохождение дистанции от 3 до 10 км на время; туристические походы; непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег.

Упражнения для развития гибкости: выполнение движений с максимальной амплитудой; применение повторных пружинистых движений; использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки; применение активной помощи партнера; активный и пассивный стрейчинг.

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег.

Спортивные игры: баскетбол, настольный теннис, пионербол, бадминтон и др.

Подвижные игры: «Помощь друга», «Пленник мяча», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий; «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных скоростных способностей: ускорения, рывки на отрезках от 5 до 10 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно

воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом), бег на короткие и средние отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча; из положения присед, широкий выпад, сед на полу, лёжа - рывки 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад; приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, штанга); из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; сжатие теннисного (резинового) мяча; многократное повторение

Упражнения для развития специальных координационных способностей (игровой ловкости): подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота; метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель, броски волейбольного мяча в стену (батут) с последующей ловлей; прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища); комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, передачи мяча, ведения мяча с предельной интенсивностью; передача мяча в парах после поворота, приседа, прыжка; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой на 90-180 градусов.

Упражнения для развития специальной (игровой) выносливости (упражнения выполняются многократно подряд, с минимальным интервалом

отдыха): прыжки подтягивая бедра к груди (прыжки на обеих ногах и на каждой ноге); прыжки из глубокого приседа; челночный бег выполнением заданий на финише (приседания, отжимания, прыжки); повторное, непрерывное выполнение в течение 2-12 минут ловли и отбивание мяча; игровые упражнения с большой интенсивностью; тренировочные игры с увеличением продолжительности; игры с уменьшением численности состава команд; многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения для развития сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); для развития двигательной реакции на движущийся объект: игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Игра в одно кольцо 1x1», «Игра в одно кольцо 2x1», «С двумя нейтральными мячами».

Упражнения для развития стартовой скорости: подвижные игры: «Старт с выбыванием», «Встречный бег», «Кто дальше положит кубик», «Вызов», «Догнать переднего», «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета».

Упражнения для совершенствования скоростной техники: подвижные игры и эстафеты: «Быстрые передачи», «Десять ударов с передачей мяча», «Преследование с ведением мяча», Эстафета с ведением и передачей мяча, Эстафета «Слалом», Эстафета «Кто быстрее», «Встречная эстафета баскетболистов», «День и ночь» с ведением мяча, «Салки в парах с ведением мяча», «Трёхочковый бросок».

Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении

стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, переменный бег, бег за партнёром с изменением скорости и направления; обводка препятствий на скорость, переменный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития скорости одиночных движений и частоты движений: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления, скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком); повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и изменением направления; то же, с ведением мяча; выполнение элементов техники в быстром темпе (остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей: из основной стойки вратаря рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 метров; бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд и в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват и отбивание катящихся мячей или летящих мячей на различной высоте; из различных исходных положений рывки на 3-5 метров с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или летающих на различной высоте; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Техническая подготовка

Техника передвижения: бег: бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх - вперёд, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега; остановки во

время бега выпадом и прыжком; с последующим рывком в разных направлениях.

Жонглирование мячом: одной ногой (стопой);

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу; ; ведение с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; обводка стоек; ведение с последующим ударом в цель; ведение после остановок разными способами.

Обманные движения (финты): выполнение финтов с учётом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Приём (остановка) мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад; остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча;

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); удары после имитации сопротивления партнёра; удары по прыгающему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма;

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар;

Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач; после игры в стенку; короткую и длинную;

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру;

Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка и в прыжке - с места и с разбега;

Удары в затруднённых условиях: в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов.

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущемся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе и шага; вбрасывание на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря

Стойки, перемещения: основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками.

Ловля мяча: 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 навстречу и несколько в сторону мяча без падения; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка с места.

Отбивание мяча: отбивание мяча одной рукой или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и с разбега.

Ввод мяча в игру: удар с руки; удар с земли; удар от ворот; броски рукой низом (катящиеся); бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу; применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков; уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место; короткую или среднюю передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку».

Тактика защиты

Индивидуальные действия: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание».

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; уметь разыгрывать удар от своих ворот; уметь ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру; уметь занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Игровая подготовка

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика: самостоятельное проведение тренировочного занятия; проведение совместно с тренером-преподавателем части тренировочного занятия по технической, тактической подготовке; составление и проведение комплексов физических упражнений для развития физических способностей;

Судейская практика: участие в организации и судействе совместно с тренером-преподавателем неофициальных и официальных муниципальных спортивных соревнований; самостоятельное судейство спортивных соревнований.

Участие в соревнованиях

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях, в том числе, турнирах, фестивалях; участие в официальных спортивных соревнованиях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО (ТРЕНИРОВОЧНОГО) ПРОЦЕССА

Организация образовательного процесса регламентируется годовым календарным учебным графиком, годовым учебным планом.

Учреждение, с учётом имеющихся условий реализации Программы обеспечивает непрерывный образовательный (тренировочный) процесс.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно – образовательных центрах.

участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых Учреждением и иными образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Зачисление в Учреждение для обучения по Программе осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию футболом (на основании положительного медицинского заключения), в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Организация занимающихся на занятиях возможна в различных формах: по группам, индивидуально или всем составом.

В работе отделения при наличии условий и с согласия тренера-преподавателя соответствующей группы могут участвовать совместно с несовершеннолетними обучающимися их родители (законные представители) без включения в основной состав группы.

Группы могут быть одновозрастными и разновозрастными (для групп СОГ весь период). Допускается объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся старше 16 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) и не может превышать - 2 часов.

График проведения тренировочных занятий по группам подготовки устанавливается расписанием тренировочных занятий, утверждённым приказом директора.

Основными формами организации образовательного (тренировочного) процесса являются:

тренировочные занятия с группой (подгруппой);

индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися;

участие в физкультурных, спортивных и иных мероприятиях;

промежуточная аттестация.

Отчисление обучающихся осуществляется в порядке и в случаях, которые установлены законодательством об образовании, в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

Материально-техническое и иное оснащение образовательного (тренировочного) процесса

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально-технического обеспечения включает в себя:

спортивный зал;

спортивный инвентарь: футбольные мячи; скакалки; футбольные ворота. Сертификаты соответствия товара прилагаются к программе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения Программы обучающимся необходимо достигнуть следующего уровня подготовленности.

Теоретическая подготовленность: приобретение знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

Формы контроля: индивидуальные задания (карточки), устный опрос.

Физическая подготовленность (ОФП): освоение комплексов физических упражнений (в соответствии с программными материалами, предусмотренным тематическим планом Программы).

Формы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование в рамках текущего контроля.

Техническая и тактическая подготовленность: овладение системой умений и навыков, необходимых для игровой деятельности в футболе (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

Формы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование в рамках текущего контроля.

Участие в соревнованиях: приобретение элементарного соревновательного опыта, развитие специальных психических качеств.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, оценка результатов выступления на соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика: инструкторская практика: приобретение знаний и начальных навыков в качестве инструкторов: уметь

подготовить место для занятий, проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия (физкультурные минутки, гимнастика до занятий).

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочно-соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции, членом которого является спортсмен.

Виды воспитания:

1. Патриотическое воспитание: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное воспитание: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное воспитание: воспитание чувства долга, чести, интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания:

Средства: тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы: нравственное воспитание применяется для формирования нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами, важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами

которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5. Письмо Министерства спорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 №613 «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
7. Абрамов А.К. Тактическая подготовка / А.К. Абрамов // Особенности подготовки юных футболистов: в помощь тренерам детских и юношеских команд / ВГИФК. – Волгоград, 1969. – с.26 -40.
8. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1956. – 222с.
11. Бетти Э. Современная тактика футбола / Э. Бетти. – М.: ФиС, 1974. – 200с.
9. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 333 с.
10. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
11. Джармен Д. Футбол для юных / Д. Джармен. – М.: ФиС, 1982. – 43 с.
12. Игнатьева В.Я. Классификация средств и методов подготовки в спортивных играх / В.Я. Игнатьева // Теория и практика физической культуры. – 1988. № 2. – с. 42 – 44.
13. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – с. 10-12.
14. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
15. Лаптев А.П. Юный футболист / А.П. Лаптев, А.А. Сучилин. – М.: ФиС, 1983. – 193 с.
16. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. Пособие / Б.Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. 348 с.
17. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных

детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

Официальные сайты

//http://bmsi.ru	Библиотека международной спортивной информации
www.consultant.ru	Консультант Плюс
//http://www.minsport.gov.ru/sport/	Минспорт РФ
http://www.sport.ru	Спортивный портал
http://www.world-sport.org	Информационный портал «Мир спорта»
http://www.rfs.ru	Российский футбольный союз

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
И ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Основная литература

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
2. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
4. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: ФиС, 1985.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
6. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
8. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
9. Методические разработки, схемы, таблицы.
10. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.

11. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
12. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. – Киев: Выща школа, 1984.
13. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1986.
14. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н / Д: Изд-во «Феникс», 2004.
15. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей.
16. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. – М.: ФиС, 1981.

Инструкция по обеспечению безопасности обучающихся при проведении занятий по виду спорта футбол

1. Общие требования безопасности

1.1.К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2.Опасными факторами при занятиях футболом являются:

- физические (неисправные или не соответствующие нормам безопасности инвентарь, оборудование и место занятий; посторонние предметы на площадке);
- химические (пыль);
- психофизические (напряжение зрения, концентрация внимания, эмоциональные нагрузки);
- не соблюдение норм по форме одежды при занятиях спортом;
- не соблюдение правил техники безопасности.

1.3.Нахождение обучающихся в спортивном зале и выполнение физических упражнений, разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

1.4.Во время занятий посторонние лица могут находиться в спортивном зале только с разрешения тренера-преподавателя.

1.5.Каждый обучающийся несёт ответственность за сохранность инвентаря при его использовании.

1.6.Обучающимся запрещается приносить посторонние, ненужные предметы, еду, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

1.7.Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя заходить в тренерскую или инвентарную.

1.8.Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.9. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

1.10. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю.

1.11. Обучающиеся, заметившие неисправность или поломку инвентаря, обязаны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.12. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Обучающиеся обязаны снять верхнюю одежду в гардеробе и переодеться в спортивную форму.

2.2. Необходимо снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко острижены, волосы собраны.

2.3. Обучающимся запрещается входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.

2.4. Обучающимся запрещается включать самостоятельно электроосвещение.

2.5. Обучающимся запрещается открывать двери и окна для проветривания без указания тренера-преподавателя.

2.6. Обучающимся запрещается передвигать спортивное оборудование и инвентарь без указания тренера-преподавателя.

2.7. Обучающиеся должны внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в спортивный зал по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.

3.2. Выполнять указания тренера-преподавателя.

3.3. Начинать и заканчивать выполнение учебного задания по команде тренера-преподавателя.

3.4. При выполнении учебного задания, соблюдать дистанцию.

3.5. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера-преподавателя.

3.6. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по назначению и только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении повреждений спортивной площадке или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара следовать инструкции по пожарной безопасности.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя, соблюдая дисциплину.

5.2. Обучающийся должен вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, переодеться в чистую и сухую одежду.

5.3. Сдать полученный инвентарь тренеру-преподавателю

5.4. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или наличия на площадке посторонних предметов, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель также использует Инструкции по обеспечению безопасности при занятиях видом (видами) спорта, используемыми при реализации Программы.

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Комплексы контрольных упражнений для обучающихся 8-17 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно - скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно - силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Бег 500, 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

Комплексы контрольных упражнений для учащихся 18и старше лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Теоретическая подготовка»</i>		
1	Устный экзамен	Уровень теоретической подготовленности
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 100 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно - силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
4	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	Силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	Скоростно - силовая и силовая выносливость мышц брюшного пресса
6	Бег 1000 метров без учёта времени	Общая выносливость

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 - 17 ЛЕТ

Упражнение	Возраст		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Мальчики											
Бег 30 метров (сек)			7,0	6,7	6,5	6,1	5,8	5,6	5,5	5,3	5,1	5,0
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)			10,0	9,9	9,5	9,3	9,0	8,9	8,7	8,4	8,0	7,9
Прыжок в длину с места (см)			125	130	140	160	165	170	180	190	195	205
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)			12	14	15	17	18	20	22	26	30	32
Бег 500 метров (мин., сек)			Без учёта времени		-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 1 000 метров (мин., сек)			-	-	Без учёта времени							

Упражнение	Возраст		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	девочки											
Бег 30 метров (сек)			7,2	6,9	6,5	6,3	6,0	6,2	5,9	5,8	5,9	5,9
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)			10,7	10,3	10,4	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	9,3
Прыжок в длину с места (см)			125	135	140	150	155	160	160	165	179	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)			7	8	9	10	10	11	11	12	12	13
Бег 500 метров (мин., сек)			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Бег 1 000 метров (мин., сек)	-	-	Без учёта времени
------------------------------	---	---	-------------------

Упражнение выполнено - 1 балл; Упражнение не выполнено - 0 баллов.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 18и старше ЛЕТ

Упражнение	Возраст	
	18 и старше	
	Мужчины	
Бег 100 метров (сек)	15,1	
Прыжок в длину с места (см)	190	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	23	
Бег 1 000 метров (мин., сек)	Без учёта времени	
	Женщины	
	18 и старше	
Бег 100 метров (сек)	17,5	
Прыжок в длину с места (см)	170	
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	8	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (кол-во раз)		
Бег 1 000 метров (мин., сек)	Без учёта времени	

Упражнение выполнено - 1 балл; Упражнение не выполнено - 0 баллов.