

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ СШ «Юность»
от 20.07.2020 № 20072-АХД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФУТБОЛУ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ
СЛОЖНОСТИ**
(срок реализации – 8 лет)

Рецензенты:

Крон С.А.
председатель детско-юношеского
комитета Федерации футбола
Свердловской области

Ярмиев В.А.
председатель Федерации
футбола г. Екатеринбурга

Разработчики:

Панкратов Ю.В.
заведующий отделением

Князев П.В.
инструктор-методист отделения
футбола

Дементьев А.А.
тренер-преподаватель,
высшая квалификационная категория

г. Екатеринбург
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.Характеристика вида спорта	5
1.2.Минимальный возраст для зачисления на обучение	6
1.3.Минимальное количество учащихся в группах, срок обучения	6
1.4.Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися	7
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	11
2.2. Продолжительность и объемы реализации программы	12
2.3. План учебного процесса	14
2.4.Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	16
2.5. Расписание учебных занятий	20
3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	23
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям	23
3.2. Объемы учебных нагрузок	42
3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей	43
3.4. Требования техники безопасности	45
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	48
4.1. Групповая и индивидуальная работа с учащимися	48
4.2. Профессиональная ориентация учащихся	48
4.3. Внеурочная деятельность учащихся	49
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	50
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	50
5.2.Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы	53
5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся	57
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	60

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровня сложности по футболу (далее – Программа) разработана на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 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».

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования,

реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа **направлена** на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведения занятий по футболу в МБУ СШ «Юность» (далее – Учреждение) и содержит следующие **обязательные предметные области базового уровня сложности**: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, вид спорта; **вариативные предметные области базового уровня сложности**: различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления; **обязательные предметные области углубленного уровня сложности**: теоретические основы физической культуры и спорта, основы профессионального самоопределения, общая и специальная физическая подготовка, вид спорта; **вариативные предметные**

области углубленного уровня сложности: различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, развитие творческого мышления.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

1.1. Характеристика вида спорта

Футбол – самая популярная и самая распространенная командная игра с мячом. Ее истоки доходят до нас из далекой древности. Древние египтяне, древние греки, древние римляне использовали подобие футбола для физических упражнений, тренировки военных навыков. Римские легионеры принесли элементы игры в Европу, Англию. Прошли столетия, давно исчезли римские легионы, а игра с мячом осталась и в середине 19 века трансформировалась в командную игру под английским названием футбол. Первые правила организованного футбола были разработаны в 1847-1849 годах. А в 1857 году в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шли года, совершенствовались правила игры, стремительно росло число футбольных команд и вместе с ними росло число болельщиков футбола.

Организовались национальные чемпионаты, потом пришло время выяснять лучшую команду Европы, мира. Появились чемпионаты Европы, мира, были организованы Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) и мировой союз (ФИФА). В 50-х годах 20 столетия футбол был включен в состав Олимпийских игр. В конце 50-х начались проводиться чемпионаты Европы среди клубных команд, в которых принимали участие чемпионы стран, призеры чемпионатов, обладатели Кубков национальных чемпионатов. Футбол развивался и в начале нашего 21 столетия, представляет мощную индустрию игры, спорта, развлечений.

1.2. Минимальный возраст для зачисления на обучение

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

1.3. Минимальное количество учащихся в группах, срок обучения

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу учащихся разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия на базовом уровне сложности не должна превышать 2-х часов.

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Таблица 1

Особенности формирования групп, определения недельной учебной нагрузки учащихся и численный состав групп

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)
1	15	25	4
2	14	22	6
3	14	22	6
4	10	22	8
5	10	22	10
6	10	22	10
7	10	22	12
8	10	22	12

1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

учащимися

Результатом освоения Программы по футболу является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

теоретические основы физической культуры и спорта для базового уровня сложности:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

теоретические основы физической культуры и спорта для углубленного уровня сложности:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

общая физическая подготовка для базового уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

общая и специальная физическая подготовка для углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

основы профессионального самоопределения для углубленного уровня сложности:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

вид спорта для базового уровня сложности:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

различные виды спорта и подвижные игры для базового и углубленного уровня сложности:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

развитие творческого мышления для базового и углубленного уровней сложности:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

судейская подготовка для углубленного уровня сложности:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Образовательный процесс по Программе делится на годы обучения – с 1 по 8. В процессе многолетней подготовки чрезвычайно важна рациональная система применения образовательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые лучшими учащимися;
- увеличение темпов роста нагрузок от 1 года обучения к следующим годам обучения;
- соответствие уровня образовательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащихся.

2.1. Соотношение объемов учебного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана (таблица 2):

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения (в %)

Разделы подготовки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Год обучения								
Теоретические основы физической культуры и спорта	20	15	15	10	10	10	10	10
Общая физическая подготовка	30	25	25	25	25	25	-	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	12	12
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	20	20
Вид спорта	15	25	25	30	30	30	23	23
Различные виды спорта и подвижные игры	15	15	15	15	15	15	10	10
Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	10	10
Развитие творческого мышления	20	20	20	20	20	20	15	15
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100

- Теоретические основы физической культуры и спорта в объеме 10-25% от общего объема учебного плана для базового уровня сложности и 10-15% от общего объема учебного плана для углубленного уровня сложности;
- Общая физическая подготовка в объеме 20-30% от общего объема учебного плана для базового уровня сложности;
- Общая и специальная физическая подготовка в объеме 10-15% от общего объема учебного плана для углубленного уровня сложности;
- Вид спорта в объеме 15-30% от общего объема учебного плана для базового и углубленного уровней сложности;
- Основы профессионального самоопределения 15-30% от общего объема учебного плана для углубленного уровня сложности;
- Различные виды спорта и подвижные игры в объеме 5-15% от общего объема учебного плана для базового уровня сложности и 5-10% от общего объема учебного плана для углубленного уровня сложности;
- Развитие творческого мышления 5-20% от общего объема учебного плана для базового и углубленного уровней сложности;
- Судейская подготовка 5-10% от общего объема учебного плана для углубленного уровня сложности;
- организация возможности посещения учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития учащихся, а также национальных и культурных особенностей Свердловской области.

2.2. Продолжительность и объемы реализации программы

С учетом изложенных выше задач, в таблице 3 представлен план учебного процесса.

В данном плане часы распределены по годам обучения, по времени на предметные области.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль (промежуточная или итоговая аттестация);
- самостоятельная работа учащихся.

2.3. План учебного процесса

Таблица 3

План учебного процесса дополнительной предпрофессиональной программы по футболу
базового и углубленного уровня сложности
на 2020-2021 учебный год (базовый уровень сложности)

№ п/п	Наименование предметных областей / формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		1848	184	228	1436	3	3	168	252	252	336	420	420
1.	Обязательные предметные области базового уровня:	698				1	1	84	101	101	118	147	147
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	228				0,5	0,5	34	38	38	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	470				0,5	0,5	50	63	63	84	105	105
1.3.	Вид спорта	504				1	1	25	63	63	101	126	126
2.	Вариативные предметные области базового уровня:	1150				2	2	84	151	151	218	273	273
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	277				0,5	0,5	25	38	38	50	63	63
2.2.	Развитие творческого мышления	369				0,5	0,5	34	50	50	67	84	84
3.	Теоретические занятия	228						34	38	38	34	42	42
4.	Практические занятия	1620						134	214	214	302	378	378
4.1.	Тренировочные занятия	1380						108	182	182	260	324	324
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	166						16	22	22	30	38	38
4.3.	Иные виды практических занятий	74						10	10	10	12	16	16
5.	Самостоятельная работа	184						16	25	25	34	42	42
6.	Аттестация	12						3	3	3	3	3	3
6.1.	Промежуточная аттестация	12						3	3	3	3	3	3

План учебного процесса дополнительной предпрофессиональной программы по футболу
 базового и углубленного уровней сложности
 на 2020-2021 учебный год (углубленный уровень сложности)

№ п/п	Наименование предметных областей / формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Общий объем часов	1008	54	102	423	3	3	504	504
1.	Обязательные предметные области углубленного уровня:	658				1,75	1,75	329	329
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	102				0,25	0,25	51	51
1.2.	Основы профессионального самоопределения	206				0,5	0,5	103	103
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	120				0,5	0,5	60	60
1.4.	Вид спорта	230				0,5	0,5	115	115
2.	Вариативные предметные области углубленного уровня:	350				1,25	1,25	175	175
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	100				0,5	0,5	50	50
2.2.	Судейская подготовка	100				0,5	0,5	50	50
2.3.	Развитие творческого мышления	150				0,25	0,25	75	75
3.	Теоретические занятия	102						51	51
4.	Практические занятия	906						453	453
4.1.	Тренировочные занятия	862						431	431
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	96						48	48
4.3.	Иные виды практических занятий	50						25	25
5.	Самостоятельная работа	54						27	27
6.	Аттестация	6						3	3
6.1.	Промежуточная аттестация	3						3	
6.2.	Итоговая аттестация	3							3

Календарный учебный график дополнительной предпрофессиональной программы по футболу базового и углубленного уровня сложности (У-2) на 2020-2021 учебный год

8-й год обучения			Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август					Сводные данные																																
			пн		вт		ср		чт		пт		сб		вс		пн		вт		ср		чт		пт		сб		вс		пн		вт		ср		чт		пт		сб		вс		Аудиторные занятия		Практические занятия		Самостоятельная работа		Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация		Каникулы		Всего																																						
			7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30																																									
			1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31																																								
			2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25																																									
			3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25	2	9	16	23	30																																
			4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30										
			5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	4	11	18	25	1	8	15	22	29														
		6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	4	11	18	25	1	8	15	22	29	4	11	18	25	1	8	15	22	29																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																										
Т		2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1		1	1	1		2	1	2		1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1		1	1									1																																											
П		10	11	10	11	11	11	10	11	10	11		11	11	11		10	11	10		11	10	9	11	9	11	10	11	11	11	10	11	11	11	10	11	10	10	11	11	8	11	11									11	4																																										
С																		6	12																																																																												
Э																																																																																															
Ш																																																																																															
=																7																																																																															
Итого:																																																																																															

Обозначения: Праздничные и выходные дни Практические занятия П Самостоятельная работа с Промежуточная аттестация э Итоговая аттестация Ш Каникулы =

2.5. Расписание учебных занятий

Таблица 5

РАСПИСАНИЕ
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛА МБУ СШ "ЮНОСТЬ"
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	фамилия, имя отчество тренера- преподавателя	нагрузка	группа			место занятий (адрес, объект)	время занятий						
			этап обучения	количество детей	количество часов в неделю		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
вид спорта (футбол)													
1.	Поляков Олег Александрович	24	У-1	22	12	Юность Куйбышева 32а БСА	в	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30
			Б-2(1)	22	6			2 (10.00-11.30) 10.00-12.00	1 (10.00-10.45) 10.00-11.00	2 (10.00-11.30) 10.00-12.00	1 (10.00-10.45) 10.00-11.00		
			Б-2(2)	20	6			2 (15.00-16.30) 15.00-17.00	1 (15.00-15.45) 15.00-16.00	2 (15.00-16.30) 15.00-17.00	1 (15.00-15.45) 15.00-16.00		
2.	Дементьев Андрей Александрович	24	У-1	22	12	Юность Куйбышева 32а БСА	в	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30
			Б-1(1)	21	4			2 (09.00-10.30) 09.00-11.00	1 (09.00-09.45) 09.00-10.00			1 (09.00-09.45) 09.00-10.00	
			Б-1(2)	22	4			2 (14.00-15.30) 13.30-15.30	1 (14.00-14.45) 14.00-15.00	1 (14.00-14.45) 14.00-15.00			
			Б-1(3)	22	4				1 (15.30-16.15) 15.30-16.30		1 (15.30-16.15) 15.30-16.30	2 (15.30-17.00) 15.30-17.30	
3.	Вильдяев Вячеслав Николаевич	8	Б-4	22	8	Юность Куйбышева 32а БСА	2 (15.30-17.00) 15.30-17.30	2 (15.30-17.00) 15.30-17.30	2 (15.30-17.00) 15.30-17.30	в	2 (15.30-17.00) 15.30-17.30		

4.	Хохряков Сергей Викторович	22	Б-6	22	10	Юность Куйбышева 32а БСА	2 (08.30-10.00) 08.00-10.00	2 (08.30-10.00) 08.30-10.30	В	2 (08.30-10.00) 08.30-10.30	2 (08.30-10.00) 08.00-10.00	2 (12.00-13.30) 12.00-14.00	
			Б-2(1)	22	6		2 (16.00-17.30) 16.00-18.00	2 (16.00-17.30) 16.00-18.00		1 (16.00-16.45) 16.00-17.00	1 (16.00-16.45) 16.00-17.00		
			Б-2(2)	20	6		2 (10.00-11.30) 10.00-12.00	2 (10.00-11.30) 10.00-12.00		1 (10.00-10.45) 10.00-11.00	1 (10.00-10.45) 10.00-11.00		
5.	Романов Игорь Валерьевич	22	Б-6	22	10	Юность Куйбышева 32а БСА	2 (17.00-18.30) 17.00-10.00	2 (17.00-18.30) 17.00-10.00	2 (17.00-18.30) 17.00-10.00	2 (17.00-18.30) 17.00-10.00	2 (17.00-18.30) 17.00-10.00	В	
			Б-2(1)	22	6		2 (08.30-10.00) 08.00-10.00		1 (08.30-09.15) 08.30-09.30	2 (08.30-10.00) 08.00-10.00	1 (08.30-09.15) 08.30-09.30		
			Б-2(2)	20	6		2 (14.00-15.30) 14.00-16.00	2 (14.00-15.30) 14.00-16.00	1 (14.00-14.45) 14.00-15.00		1 (14.00-14.45) 14.00-15.00		
6.	Горчаков Вячеслав Михайлович	4	Б-1	22	4	СОШ № 23 П. Шаманова 54	2 (14.00-15.30) 13.30-15.30		1 (14.00-14.45) 14.00-15.00		1 (14.00-14.45) 14.00-15.00		В
7.	Смышляев Валерий Николаевич	24	У-1	20	12	СОШ № 23 П. Шаманова 54	2 (09.00-10.30) 09.00-11.00	2 (09.00-10.30) 09.00-11.00	2 (09.00-10.30) 09.00-11.00	2 (09.00-10.30) 09.00-11.00	2 (09.00-10.30) 09.00-11.00	2 (09.00-10.30) 09.00-11.00	В
			У-2	22	12		2 (17.00-18.30) 17.00-19.00	2 (17.00-18.30) 17.00-19.00	2 (17.00-18.30) 17.00-19.00	2 (17.00-18.30) 17.00-19.00	2 (17.00-18.30) 17.00-19.00	2 (17.00-18.30) 17.00-19.00	
8.	Шабельников Алексей Сергеевич	18	Б-6	20	10	СОШ № 16 П. Шаманова 24	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	В	
			Б-1(1)	22	4		2 (14.00-15.30) 13.30-15.30		1 (14.00-14.45) 14.00-15.00		1 (14.00-14.45) 14.00-15.00		
			Б-1(2)	22	4		1 (08.30-09.15) 08.30-09.30		1 (08.30-09.15) 08.30-09.30		2 (08.30-10.00) 08.00-10.00		
9.	Кисельников Александр Евгеньевич	26	Б-5(1)	20	10	СОШ № 23 П. Шаманова 54	2 (08.30-10.00) 08.00-10.00	2 (08.30-10.00) 08.00-10.00	2 (08.30-10.00) 08.00-10.00	В		2 (10.00-11.30) 10.00-12.00	2 (10.00-11.30) 10.00-12.00
			Б-5(2)	20	10		2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (17.30-19.00) 17.30-19.30	2 (14.00-15.30) 14.00-16.00			2 (12.00-13.30) 12.00-14.00	2 (12.00-13.30) 12.00-14.00
			Б-2	25	6		2 (10.00-11.30) 10.00-12.00	1 (10.00-10.45) 10.00-11.00				2 (10.00-11.30) 10.00-12.00	1 (09.00-09.45) 09.00-10.00

10.	Емелин Алексей Игоревич	22	Б-4(1)	15	8	СОШ № 16 П. Шаманова 24	2 (10.00-11.30) 10.00-12.00		2 (10.00-11.30) 10.00-12.00		2 (10.00-11.30) 10.00-12.00	2 (12.00-13.30) 12.00-14.00	В
			Б-4(2)	15	8		2 (14.00-15.30) 14.00-16.00		2 (14.00-15.30) 14.00-16.00		2 (14.00-15.30) 14.00-16.00	2 (14.00-15.30) 14.00-16.00	
			Б-2	22	6		2 (08.30-10.00) 08.00-10.00		1 (08.30-09.15) 08.30-09.30	2 (08.30-10.00) 08.00-10.00	1 (08.30-09.15) 08.30-09.30		
11.	Захаров Анатолий Николаевич	10	Б-2	22	6	Юность Куйбышева 32а БСА		1 (10.00-10.45) 10.00-11.00	2 (10.00-11.30) 10.00-12.00	2 (10.00-11.30) 10.00-12.00		1 (10.00-10.45) 10.00-11.00	В
			Б-1	22	4		2 (14.00-15.30) 13.30-15.30		1 (14.00-14.45) 14.00-15.00		1 (14.00-14.45) 14.00-15.00		

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по обязательным предметным областям и вариативным предметным областям для базового и углубленного уровней сложности, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по ведению образовательного процесса.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов:

- 1.История развития футбола в России и за рубежом;
- 2.Место и роль физ. культуры и спорта в современном обществе;
- 3.Правила игры в футбол;
- 4.Федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу;
- 5.Антидопинговые правила;
- 6.Основы спортивной подготовки;
- 7.Гигиенические знания, умения, навыки, режим дня, закаливание, ЗОЖ;
- 8.Основы спортивного питания;
- 9.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, техника безопасности при занятиях футболом;
8. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность

мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом;

9. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);

10. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи;

11. Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

12. Гигиенические требования к местам занятий футболом, инвентарю и спортивной одежде;

13. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена;

14. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом;

15. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях;

16. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма;

17. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц,

связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы);

18. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего;

19. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований;

3.1.2. Общая физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких спортивных результатов учащимися – рациональное соотношение общей физической подготовки к общему объему учебного плана.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма учащихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в футболе.

Средства общей физической подготовленности

Средствами общей физической подготовки учащихся отделения футбола являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и тренировочных группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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. 15 различных исходных положений – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах 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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

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 вперед, 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. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

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. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину 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.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперёд и т.д. (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным

увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями, Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-Х) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

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

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

3.1.3. Вид спорта

Основы техники и тактики

Техника передвижений

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

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадам и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Удары по мячу ногой

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

Удары по мячу головой

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

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

Остановка мяча

Остановка мяча ногой: 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.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты)

Финты «уходом» 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). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку 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 и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча

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

Индивидуальные действия с мячом

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

Групповые действия

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия

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

Тактика вратаря

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Участие в соревнованиях

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением групповых действий. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

3.1.4. Основы профессионального самоопределения

Не вызывает сомнения тот факт, что выбор профессии является одним из этапных событий в жизнедеятельности человека. В этой связи высокую значимость приобретает проблема профессионального самоопределения личности. В современном обществе данной проблеме свойственна определенная специфика. В условиях рыночной экономики она выражается в том, чтобы в процессе выбора профессии обеспечить реализацию своих способностей, интересов, потребностей и при этом принести пользу обществу.

Одним из аспектов вышеназванной проблемы является профессиональное самоопределение спортсменов. Его особенности определяются недолго-вечностью карьеры в спорте, что связано с возрастными аспектами. По окончании активных выступлений, спортсмены, порой, что называется, «с нуля» начинают осваивать ту или иную профессию. Однако, как показывает практика, многим из них не удается успешно пройти профессиональную адаптацию в изменившихся условиях жизнедеятельности.

В то же время, большинство спортсменов достаточно высокого уровня, как правило, обладают великолепным набором личностных качеств. Среди них особо следует отметить волевые качества, способность быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся условиях, харизматичность, организаторские способности, и др. Кроме того, за период активных выступлений спортсмены

приобретают разносторонний опыт отношений в сфере организации физкультурно-спортивной деятельности. Они очень глубоко ориентируются в специфике физической культуры и спорта как профессиональной отрасли. Как видно, все эти качества являются профессионально значимыми с точки зрения менеджмента физической культуры и спорта.

В связи с этим, актуализируется необходимость принятия специальных мер направленных на содействие профессиональному самоопределению спортсменов, вообще, и самоопределению на профессию менеджера физической культуры и спорта, в частности. Среди данных мер, особая роль принадлежит мерам педагогического содействия, поскольку они предполагают не только агитационную и разъяснительную работу, но и передачу определенных знаний и умений, воспитание ценностного отношения к соответствующей профессии и, в конечном итоге, - становлению готовности к менеджменту в сфере физкультуры и спорта.

Однако, как показывает практика, накопленный спортсменами за период активных выступлений разносторонний опыт, ценный для менеджера физической культуры и спорта, зачастую не подкрепляется достаточной мотивацией к дальнейшему использованию данного опыта в сфере управления физкультурно-спортивной деятельностью. Поэтому в целях становления готовности спортсменов к профессии менеджера физической культуры и спорта, необходимо уделять существенное внимание проблеме их профессионального самоопределения с ориентацией на сферу управления физкультурно-спортивной деятельностью.

Для решения поставленной проблемы, на наш взгляд, необходимо изучить состояние проблемы профессионального самоопределения спортсменов, заканчивающих спортивную карьеру, выявить специфику осуществления самоопределения спортсменов на профессию менеджера физической культуры и спорта, определить меры педагогического содействия самоопределению спортсменов, заканчивающих карьеру, на профессию менеджера физической культуры и спорта, а также реализовать разработанные

меры педагогического содействия в практике физкультурно-спортивной деятельности.

Решая вышеуказанные задачи, мы сумеем выявить специфические особенности профессионального самоопределения спортсменов, заканчивающих карьеру, значимые с точки зрения ориентации их на профессию менеджера физической культуры и спорта. С учетом этого, нами предполагается разработка модели реализации педагогического содействия самоопределению спортсменов на профессию менеджера физической культуры и спорта, базирующаяся на следующих мерах:

- осуществление взаимодействия учреждений повышения квалификации со спортивными федерациями направленное на подготовку спортсменов к профессиональной управленческой деятельности;

- учет особенностей и потребностей спортсмена, определяющих его готовность к деятельности менеджера;

- привлечение спортсменов к практической реализации различных функций менеджера физической культуры и спорта.

Выявленные специфические особенности позволят нам уточнить понятие профессионального самоопределения спортсменов, заканчивающих карьеру, и тем самым внести определенный вклад в развитие педагогической теории. Он будет обусловлен и тем, что обоснованные меры педагогического содействия профессиональному самоопределению спортсменов на профессию менеджера физической культуры и спорта, создают теоретические предпосылки дальнейшего исследования подходов к обеспечению их адаптации к новым условиям жизнедеятельности после завершения спортивной карьеры.

Таким образом, перечисленные выше меры педагогического содействия самоопределению спортсменов на профессию менеджера физической культуры и спорта могут быть использованы в практике физкультурно-спортивной деятельности в целях их профессиональной переподготовки. В тоже время, указанные подходы к построению предполагаемой модели педагогического содействия профессиональному самоопределению спортсменов,

заканчивающих карьеру, могут быть полезны в процессе работы со студентами вузов физкультурно-спортивного профиля, в плане формирования у них готовности к менеджменту в сфере физической культуры и спорта.

3.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкая атлетика, гимнастика, акробатические упражнения, баскетбол, плавание.

Для подготовки учащихся в отделении футбола, используются навыки в других видах спорта, развиваются следующие виды качеств:

- быстрота,
- выносливость,
- скоростная выносливость,
- сила,
- гибкость,
- ловкость,
- координация.

Легкая атлетика позволяет развивать выносливость и скоростно-силовые способности, необходимые для преодоления дистанции за короткое время. Поэтому в тренировочном процессе должны быть предусмотрены: бег на короткие и длинные дистанции, кроссы на равнинной и пересеченной местности, бег с препятствиями.

Гимнастика позволяет отрабатывать гибкость и ловкость, тренирует те мышечные группы, которые принимают косвенное участие в беге (мышцы спины и брюшного пресса, мышцы рук), но играют большую роль при передвижении в усложненных условиях.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полу-шпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без

поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Плавание. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

3.1.6. Развитие творческого мышления

Анализ литературы свидетельствует о том, что на сегодняшний день в подготовке футболистов в одинаковой степени важны все 5 видов подготовки, а именно: техническая, тактическая, теоретическая, физическая и психологическая.

Однако, недостаточно внимания уделяется психическим процессам футболистов, таким как: игровое мышление, уровень развития оперативной памяти и разных свойств внимания.

Игровое мышлении игроков разного уровня и разной подготовленности.

Следует понимать, что мышление, как процесс обработки информации, никогда не возникает без обнаружения проблемы. Там, где нет проблем – мышления не существует. В футболе мышление игроков связано с решением проблемы тактики игры, способностью быстро и правильно оценивать игровой момент и принимать эффективное решение.

К структуре процесса мышления следует относить последовательность операций, приводящих к новым знаниям, которые мы называем пониманием.

Критичность, а так же глубина и гибкость мышления зависят от того, какие операции процесса мышления использованы, а какие остались

недостижимы для личности. К сожалению, на примере футболистов можно говорить о далеко не полном использовании возможностей развития мышления. Часто оно заменяется «разбором полётов» в виде монолога тренера.

Так же в футболе главной частью мышления является выбор футболиста из множества вариантов одного, с точки зрения исполнителя, наиболее подходящего для данной ситуации.

Методика развития творческого мышления должна опираться на следующие принципы:

- деятельности – любое развитие происходит в процессе какой-либо деятельности;
- индивидуальности – необходимо учитывать, что индивидуальные особенности каждого ребёнка позволяют тренировать его способности лишь в определённых пределах;
- последовательности – предлагать упражнения надо начиная с самых простых, постепенно усложняя их по мере овладения;
- поэтапности – включать в учебную деятельность упражнения для развития способностей, приступая к очередному этапу, нельзя миновать предыдущий;
- цикличности – включать развивающие упражнения необходимо определёнными циклами, повторять эти циклы в течение учебного года целесообразно несколько раз;
- психологической комфортности – ребёнок не должен чувствовать свои неудачи.

Для развития творческого мышления необходимо выполнение следующих условий:

- избегать в стиле преподавания традиционности, будничности, монотонности, отрыва от личного опыта ребёнка;
- не допускать переутомления и учебных перегрузок;
- использовать стимуляцию познавательных интересов;
- стимулировать познавательные интересы многообразием приёмов (иллюстрациями, игрой, занимательными упражнениями);

- специально обучать приемам умственной деятельности и учебной работы, использовать проблемно-поисковые методы обучения.

Средства развития творческого мышления:

- творческая деятельность;
- научно-исследовательская деятельность;
- проблемное обучение;
- умственная активность.

3.1.7. Судейская подготовка

В данном разделе программы представлено содержание судейской подготовки для учащихся на этапе углубленного уровня сложности.

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся углубленного уровня сложности должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

3.2. Объемы учебных нагрузок

В основе повышения функциональных возможностей организма лежит его способность приспосабливаться (адаптироваться) к учебным нагрузкам.

Программа построена на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов у учащихся тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

Адаптация – одно из условий улучшения спортивных результатов. Временной интервал, на протяжении которого происходит приспособление организма к другим условиям (более высокой нагрузке), у всех различный и зависит от персональных, личных особенностей занимающегося – его темперамента, частоты сердечных сокращений (ЧСС), изменений в нервной, а также мышечной системах.

Чрезмерная тренировка не способствует улучшению мышечной деятельности, а может привести к возникновению хронического состояния утомления, связанного с истощением запасов мышечного гликогена.

Построение тренировочного процесса, и особенно занятий и микроциклов, основывается на учете величины нагрузки, продолжительности и характере восстановления после нее. В спортивной тренировке принято различать занятия с большими, значительными, средними и малыми нагрузками.

Нормативы максимального объема учебной нагрузки представлены в таблице 6.

Объем учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности программы			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	5-6
Общее количество часов в год	168-252	252-416	416-420	420-504
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	210-252

3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

Выявление одаренных детей – продолжительный процесс, связанный с анализом развития конкретного ребенка. Эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Поэтому вместо одномоментного отбора одаренных детей необходимо направлять усилия на постепенный, поэтапный поиск одаренных детей в процессе их обучения по Программе.

Необходимо предельно снизить вероятность ошибки, которую можно допустить в оценке одаренности ребенка как по положительному критерию, так и по отрицательному критерию: высокие значения того или иного показателя не всегда являются свидетельством одаренности, низкие значения того или иного показателя еще не являются доказательством ее отсутствия. Данное обстоятельство особенно важно при интерпретации результатов тестирования. Так, высокие показатели тестов интеллекта, физических данных, тактических

умений могут свидетельствовать всего лишь о мере обученности и социализации ребенка, но не о его интеллектуальной или физической одаренности. В свою очередь, низкие показатели по тесту креативности могут быть связаны со специфической познавательной позицией ребенка, но никак не с отсутствием у него творческих способностей.

Проблема выявления одаренных детей имеет четко выраженный этический аспект.

Идентифицировать ребенка как «одаренного» либо как «неодаренного» на данный момент времени – значит искусственно вмешаться в его судьбу, заранее предопределяя его субъективные ожидания. Многие жизненные конфликты «одаренных» и «неодаренных» коренятся в неадекватности (и легкомысленности) исходного прогноза их будущих достижений. Следует учитывать, что детская одаренность не гарантирует талант взрослого человека. Соответственно, далеко не каждый талантливый взрослый проявлял себя в детстве как одаренный ребенок.

С учетом вышесказанного могут быть сформулированы следующие принципы выявления одаренных детей:

1. комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

2. длительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

3. анализ его поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам (включение ребенка в специально организованные предметно-игровые занятия, вовлечение его в различные формы соответствующей предметной деятельности и т.д.);

4. использование тренинговых методов, в рамках которых можно организовывать определенные развивающие влияния, снимать типичные для данного ребенка психологические «преграды» и т.п.;

5. подключение к оценке одаренного ребенка экспертов: специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности. При этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;

6. оценка признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, на основе организации определенной образовательной среды с выстраиванием для данного ребенка индивидуальной траектории обучения);

7. преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, имеющие дело с оценкой реального поведения ребенка в реальной ситуации, таких как: анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа, экспертные оценки учителей и родителей, естественный эксперимент. Следует подчеркнуть, что имеющиеся валидные психодиагностические методы идентификации одаренности весьма сложны, требуют высокой квалификации и специального обучения.

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Во избежание травматизма при проведении тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность учащихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и учащихся МБУ СШ «Юность».

Допуск к занятиям в группе осуществляется медицинской службой по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по футболу.

Тренер-преподаватель обязан:

Производить построение и переключку учащихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Травмы в футболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки учащихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма учащегося, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля над состоянием учащегося.

Хронические перенапряжения во время тренировок создают у учащихся предрасположенность к травмам различного характера, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического плана.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

4.1. Групповая и индивидуальная работа с учащимися

Многообразие типов и видов учебных занятий открывает широкие возможности для сочетания групповой и индивидуальной работы тренера-преподавателя с учащимися. Эти формы организации учебной работы могут применяться как на обязательных занятиях, так и на семинарах, мастер-классах и других формах учебного процесса. Именно поэтому их называют общими формами организации учебно-воспитательной работы.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Проведение профилактических бесед с учащимися по профилактике вредных привычек	в течение года
2	Проведение профилактических бесед с учащимися по профилактике дорожного травматизма	в течение года
3	Проведение бесед по профилактике экстремизма	в течение года
4	Проведение беседы с учащимися на тему: о безопасности и ответственности при использовании пиротехнических изделий	декабрь
5	Проведение профилактических бесед с учащимися на тему «Опасность нахождения на льду водоемов в весеннее время»	февраль-март
6	Проведение родительских собраний в группах перед	в течение года
7	Проведение индивидуальных профилактических бесед с учащимися на различные тематики	в течение года

4.2. Профессиональная ориентация учащихся

Одним из центров профессиональной ориентации учащихся служит учреждение дополнительного образования, которое призвано растить, обучать, воспитывать молодое поколение с максимальным учетом тех общественных условий, в которых они будут жить и трудиться. В процессе обучения необходимо уже у самых младших учащихся сформировать умения и навыки,

создавать условия для осознанного детьми выбора профессии, познакомить их с техникой и технологией производства на основе знаний, полученных при изучении предметов. В течение всего обучения по Программе учащиеся знакомятся с профессиональной деятельностью в сфере физической культуры и спорта.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение матчей Чемпионата России по футболу и мини-футболу	в течение года
2	Участие в мастер-классах по футболу	в течение года
3	Участие в внутришкольных и районных соревнованиях по футболу	в течение года
4	Участие в соревнованиях по футболу муниципального уровня	в течение года
5	Участие в внутришкольных и муниципальных спортивно-массовых мероприятиях	в течение года
6	Участие в встречах с известными спортсменами и спортивными функционерами	в течение года

4.3. Внеурочная деятельность учащихся

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение музеев и выставок различной тематики	в течение года
2	Участие в внутришкольных, районных, городских праздниках	в течение года
3	Участие в городских мероприятиях различной направленности	в течение года
4	Посещение театров, кинотеатров, цирка	в течение года

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для определения уровня спортивной подготовленности учащихся, возможности их перехода на следующий год обучения проводится промежуточная. По итогам завершения обучения по программе проводится итоговая аттестация.

Осуществление комплексного контроля учебного процесса и уровня подготовленности учащихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным требованием Программы.

Промежуточная аттестация проводится с целью повышения ответственности спортивной школы за результаты образовательного и тренировочного процессов, за степень освоения учащимися программы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Промежуточная аттестация проводится один раз в течение учебного года (июнь).

Промежуточная аттестация проводится в форме письменного тестирования по предметной области Теоретические основы физической культуры и спорта; в форме контрольных тестов по предметным областям Общая физическая подготовка, Вид спорта, Различные виды спорта и подвижные игры, Развитие творческого мышления.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметным областям Теоретические основы физической культуры и спорта, Развитие творческого мышления проводится письменное тестирование.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметным областям Общая физическая подготовка, Вид спорта, Различные виды спорта и подвижные игры используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений

подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

Таблица 7

Комплексы контрольных упражнений

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 8 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	-	-	140	146	150
2	Челночный бег 30 м (5Х6м) (с)	-	-	13.8	13.4	13.0
3	бег 30 м (с)	-	-	6.6	6.4	6.2
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	-	-	8	9	10
5	бег 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	8,00	7,50	7,00
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 9 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	-	-	148	154	160
2	Челночный бег 30 м (5Х6м) (с)	-	-	13.0	12.6	12.2
3	бег 30 м (с)	-	-	6.2	6.0	5.8
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	-	-	9	10	11
5	бег 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	7,50	7,00	6,50
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 10 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	-	-	158	164	170
2	Тройной прыжок с места (м)	-	-	430	440	450
3	Челночный бег 30 м (5Х6м) (с)	-	-	12.5	12.1	11.7
4	бег 30 м (с)	-	-	5.8	5.65	5.5
5	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	-	-	10	11	12
6	бег 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,4	6,2	6,0
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 11 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	156	162	168	174	180
2	Тройной прыжок с места (см)	415	430	445	450	460
3	Челночный бег 30 м (5Х6м) (с)	12.8	12.4	12.00	11.6	11.2
4	Бег 30 м (с)	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	5	7	9	11	13

6	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7
7	Жонглирование					10
8	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0
9	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	25	29	34	37	40

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 12 - летних футболистов

№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	166	172	178	184	190
2	Тройной прыжок с места (см)	450	470	480	500	520
3	Бег 15 м (сек)	3,10	3,05	3,00	2,95	2,90
4	Бег 30 м (сек)	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	9	10	11	13	14
6	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
7	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			34,0	32,0	30,0
8	Жонглирование					12
9	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3
10	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	30	35	39	42	45

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 13 - летних футболистов

№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	170	175	180	190	200
2	Тройной прыжок с места (см)	470	500	530	545	560
3	Бег 15 м (сек)	3,00	2,95	2,90	2,85	2,80
4	Бег 30 м (сек)	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	10	11	13	14	15
6	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
7	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			32,0	30,0	28,0
8	Жонглирование					20
9	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7
10	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	40	43	45	50	55

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 14 - летних футболистов

№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
-------	----------------------------	---	---	---	---	---

1	Прыжок в длину с места (см)	175	180	190	200	210
2	Тройной прыжок с места (см)	485	515	545	560	580
3	Бег 15 м (сек)	2,95	2,92	2,88	2,83	2,78
4	Бег 30 м (сек)	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	11	12	14	15	16
6	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
7	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			30,0	28,0	27,0
8	Жонглирование					25
9	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
10	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	42	45	48	52	57

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 15 - летних футболистов

№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	180	185	195	205	215
2	Тройной прыжок с места (см)	495	520	550	570	590
3	Бег 15 м (сек)	2,92	2,90	2,87	2,81	2,77
4	Бег 30 м (сек)	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	13	15	16	17	18
6	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
7	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			29,0	27,0	26,0
8	Жонглирование					30
9	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5
10	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	45	47	49	55	60

5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы

Требования к результатам освоения программы по предметным областям: результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области Теоретические основы физической культуры и спорта:

знать:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- история развития вида спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при проведении тренировочного процесса.

уметь:

- составлять комплексы физических упражнений;
- оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь при получении травм во время занятий и спортивных соревнований;
- готовить оборудование, инвентарь и спортивную экипировку для занятий и соревнований.

в области Общая физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка:

знать

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- способы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- значение гармоничного физического развития, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

уметь:

- составлять и осваивать комплексы упражнений на общую и специальную физическую подготовку;

в области Вид спорта:

знать/понимать

- уровень допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- пути повышения уровня функциональной подготовленности;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта

уметь:

- выполнять основные технические приемы и тактические действия вида спорта;
- осваивать и преодолевать технические трудности при отработке технических и тактических действий;
- сохранять и поддерживать собственную физическую форму;
- успешно осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта;
- вести соревновательную деятельность;

в области Основы профессионального самоопределения:

Знать/понимать:

- что, у выбранной профессии существует много сторон, а не только внешняя или какая-либо одна,
- не сразу ориентироваться на профессии высшей квалификации.

Уметь:

- разбираться, оценивать свои способности и мотивы выбора профессии;
- принимать собственное решение в выборе профессии под влиянием некомпетентных лиц;
- переносить отношение к человеку, который является представителем данной профессии, на саму профессию (как обратный эффект этой ошибки: выбравший престижную профессию человек, иногда полагает, что хорошее отношение людей к данной работе автоматически будет перенесено и на него).
- не пренебрегать к некоторым важным для общества профессиям.

в области Различные виды спорта и подвижные игры:

Знать/понимать:

- названия различных видов спорта и основные правила;
- названия различных подвижных игр и основные правила.

уметь:

- применять умения и навыки из различных видов спорта и подвижных игр в виде спорта.

в области Развитие творческого мышления:

знать:

- особенности развития творческого мышления;
- черты творческого мышления;
- методы развития творческого мышления;

уметь:

- мыслить творчески, использовать нестандартные методы решения, находить несколько способов решения;
- адаптироваться к любым жизненным ситуациям;
- использовать большую часть потенциала мозга;
- работать индивидуально и в команде.

в области Судейская подготовка:

знать:

- правила избранного вида спорта;

уметь:

- организовывать тренировочное занятие;
- применять на практике судейские навыки.

Требования к освоению программы по годам обучения

Требования к результатам реализации Программы:

на 1-2 году обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

на 3-6 году обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья учащихся.

на 7-8 году обучения:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- повышение уровня общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности учащихся, являются основанием для перевода учащегося на следующий год многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего года обучения, и их успешная сдача дает право перейти на следующий год обучения.

Таблица 7

Требования к результатам промежуточной аттестации Программы на
базовом уровне сложности

Этап подготовки	Результаты промежуточной аттестации учащихся по предметным областям					Требования программы в баллах, разряд	Заключение
	Теор. основы ФКиС (не менее баллов)	ОФП (не менее баллов)	Вид спорта (не менее баллов)	Различ. виды спорта и подв.игры (не менее баллов)	Развитие творческого мышления (не менее баллов)		
Б-1	3	3	3	3	3	15	Перевод на следующий год обучения
Б-2	3	3	3	3	3	15	Перевод на следующий год обучения
Б-3	3	3	3	3	3	15	Перевод на следующий год обучения
Б-4	3	3	3	3	3	15	Перевод на следующий год обучения
Б-5	3	3	3	3	3	15	Перевод на следующий год обучения
Б-6	3	3	3	3	3	15	Перевод на следующий год обучения

Таблица 8

Требования к результатам промежуточной аттестации Программы на
углубленном уровне сложности

Этап подготовки	Результаты промежуточной аттестации учащихся по предметным областям							Требования программы в баллах, разряд	Заключение
	Теор. основы ФКиС (не менее баллов)	ОФП и СФП (не менее баллов)	Вид спорта (не менее баллов)	Основы профессионального самоопределения (не менее баллов)	Различ. виды спорта и подв.игры (не менее баллов)	Развитие творческого мышления (не менее баллов)	Судейская подготовка (не менее баллов)		
У-1	3	3	3	3	3	3	3	21	Перевод на следующий год обучения
У-2	3	3	3	3	3	3	3	21	Окончание обучения

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературы

1. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. *Губа В.П., Кващук П.В., Краснощеков В.В., Ежов П.Ф., Блинов В.А.* Примерная программа Футбол для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, М.: Советский спорт, 2010. – 126 с.
5. *Губа В.П., Лексаков А.В.* Теория и методика футбола: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
6. *Дополнительное образование детей.* Учебное пособие для вузов. - М.: Владос, 2015. - 256 с.
7. *Евладова Е.Б., Логинова Л.Г.* Как разработать программу внеурочной деятельности и дополнительного образования. Методическое пособие ФГОС 15г.. - Москва: Высшая школа, 2015. – 259 с.
8. *Законодательство в образовании: Сборник основных нормативно-правовых документов в области образования.* - М.: Современный гуманитарный университет, 2013. – 161 с.
9. *Золотарева А. В.* Дополнительное образование детей / А.В. Золотарева. - М.: Академия развития, 2016. - 304 с.
10. *Котенко Н.В.* Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
11. *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].

12. *Лапшин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.

14. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 января 2012 г. № 272-ФЗ.

15. *Чирва Б.Г.* Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки и техники игры. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 120 с.

6.2. Перечень интернет-ресурсов

1. Федерация футбола Свердловской области [Электронный ресурс] URL: www.ffso.nagradion.ru

2. Физическая подготовка профессиональных футболистов [Электронный ресурс] URL: <http://footballtrainer.ru/physic>

3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: www.minsport.gov.ru

4. Министерство спорта Свердловской области [Электронный ресурс] URL: www.minsport.midural.ru

5. Министерство науки и высшего образования РФ [Электронный ресурс] URL: minobrnauki.gov.ru

6. Официальный портал Екатеринбурга [Электронный ресурс] URL: екатеринбург.рф

Перечень материально-технического обеспечения

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мяч футбольный	20 шт.
2	Мяч баскетбольный	1 шт.
3	Мяч для ручного мяча	1 шт.
4	Стойка для обводки мяча	10 шт.
5	Ворота мини-футбольные	1 пара
6	Штанга	1 шт.
7	Гантели	8 шт.
8	Малый мяч	5 шт.
9	Кольца гимнастические	1 пара
10	Брусья гимнастические	1 шт.
11	Канат гимнастический	1 шт.
12	Медицинбол	2 шт.
13	Граната	1 шт.
14	Накидки тренировочные	10 шт
15	Мат гимнастический	5 шт.
16	Скакалка	5 шт.

**Критерии индивидуального отбора на дополнительную
предпрофессиональную программу по футболу базового и углубленного уровней сложности
на 2020-2021 учебный год**

Этап (период) обучения разрядные требования			Возрастные группы							
			Б-1 без разряда	Б-2 без разряда	Б-3 без разряда	Б-4 без разряда	Б-5 без разряда	Б-6 без разряда	У-1 3 юн.	У-2 3 юн.
№ п/ п	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	7-8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Прыжок в длину с места (см.)	5	148 см. и более	150 см. и более	160 см. и более	180 см. и более	185 см. и более	188 см. и более	191 см. и более	194 см. и более
		4	147-143 см.	149-145 см.	159-155 см.	179-170 см.	184-175 см.	187-180 см.	190-184 см.	193-190 см.
		3	142-137 см.	144-140 см.	154-150 см.	169-165 см.	174-169 см.	179-174 см.	183-179 см.	189-185 см.
		2	менее 137 см.	менее 140 см.	менее 150 см.	менее 165 см.	менее 169 см.	менее 174 см.	менее 179 см.	менее 185 см.
2.	Бег 30 метров с высокого старта (сек.)	5	6,4 сек. и менее	6,2 сек. и менее	5,8 сек. и менее	5,1 сек. и менее	4,9 сек. и менее	4,7 сек. и менее	4,5 сек. и менее	4,3 сек. и менее
		4	6,5-6,7 сек.	6,3-6,5 сек.	5,9-6,1 сек.	5,2-5,4 сек.	5,0-5,2 сек.	4,8-5,0 сек.	4,6-4,9 сек.	4,4-4,6 сек.
		3	6,8-7,0 сек.	6,6-6,8 сек.	6,2-6,5 сек.	5,5-5,7 сек.	5,3-5,5 сек.	5,1-5,3 сек.	5,0-5,2 сек.	4,7-4,9 сек.
		2	более 7,0 сек.	более 6,8 сек.	более 6,5 сек.	более 5,7 сек.	более 5,5 сек.	более 5,3 сек.	более 5,2 сек.	более 4,9 сек.
3.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	5	8,8 сек. и менее	8,6 сек. и менее	8,3 сек. и менее	7,3 сек. и менее	7,0 сек. и менее	6,8 сек. и менее	6,6 сек. и менее	6,3 сек. и менее
		4	8,9-9,4 сек.	8,7-9,2 сек.	8,4-8,8 сек.	7,4-7,7 сек.	7,1-7,4 сек.	6,9-7,2 сек.	6,7-7,0 сек.	6,4-6,6 сек.
		3	9,5-10,0 сек.	9,3-9,8 сек.	8,9-9,2 сек.	7,8-8,0 сек.	7,5-7,8 сек.	7,3-7,6 сек.	7,1-7,4 сек.	6,7-6,9 сек.
		2	более 10,0 сек.	более 9,8 сек.	более 9,2 сек.	более 8,0 сек.	более 7,8 сек.	более 7,6 сек.	более 7,4 сек.	более 6,9 сек.
4.	Жонглирование футбольным мячом (кол-во раз)	5	6 раз и более	9 раз и более	15 раз и более	25 раз и более	32 раз и более	35 раз и более	38 раз и более	40 раз и более
		4	4-5 раз	8-6 раз	14-11 раз	24-19 раз	31-25 раз	34-29 раз	37-32 раз	39-36 раз
		3	3 раза	5 раз	10-8 раз	18-14 раза	24-18 раза	28-23 раза	31-27 раза	35-32 раза
		2	менее 3 раз	менее 5 раз	менее 8 раз	менее 14 раз	менее 18 раз	менее 23 раз	менее 27 раз	менее 32 раз
5.	Бросок футбольного мяча из-за головы (м.)	5	6 м. и более	8 м. и более	12 м. и более	15 м. и более	18 м. и более	19 м. и более	21 м. и более	23 м. и более
		4	4-5 м.	7-6 м.	11-10 м.	14-12 м.	17-14 м.	18-15 м.	20-17 м.	22-20 м.
		3	3 м.	5-4 м.	9-8 м.	11-9 м.	13-11 м.	14-12 м.	16-14 м.	19-16 м.
		2	менее 3 м.	менее 4 м.	менее 8 м.	менее 9 м.	менее 11 м.	менее 12 м.	менее 14 м.	менее 16 м.
6.	Бег с ведением мяча 30 метров (сек.)	5	7,7 сек. и менее	7,5 сек. и менее	7,0 сек. и менее	5,8 сек. и менее	5,5 сек. и менее	5,3 сек. и менее	5,1 сек. и менее	4,9 сек. и менее
		4	7,8-8,0 сек.	7,6-7,8 сек.	7,1-7,4 сек.	5,9-6,2 сек.	5,6-5,8 сек.	5,4-5,6 сек.	5,2-5,4 сек.	5,0-5,2 сек.
		3	8,1-8,4 сек.	7,9-8,2 сек.	7,5-7,7 сек.	6,3-6,5 сек.	5,9-6,1 сек.	5,7-5,9 сек.	5,5-5,7 сек.	5,3-5,5 сек.
		2	более 8,4 сек.	более 8,2 сек.	более 7,7 сек.	более 6,5 сек.	более 6,1 сек.	более 5,9 сек.	более 5,8 сек.	более 5,5 сек.

1.Прыжок в длину с места (см.). Прыжок выполняется толчком с двух ног с места от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Точность измерения – до 1 см. Разрешается три попытки.

2.Бег 30 метров с высокого старта (сек.) По команде «На старт!» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание!» участники приостанавливаются и замирают. По команде «Марш!» включается секундомер и участники начинают резкое ускорение до линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Точность измерения – до 0,1 сек. Разрешается одна попытка.

3.Челночный бег 3 отрезка по 10 метров (сек). Суммарная дистанция должна составлять 30 метров. На площадке расставляются 2 маркера (стартовый и финишный) на расстоянии 10 метров. По команде «Марш!» от исходной позиции участник с высокого старта начинает резкое ускорение в сторону финишного маркера, после касания его рукой происходит поворот и ускорение до стартового маркера. После касания рукой стартового маркера, происходит обратный поворот и ускорение на заключительном отрезке до финишного маркера. Точность измерения – до 0,1 сек. Разрешается одна попытка.

4.Жонглирование футбольным мячом (кол-во раз). Жонглирование заключается в том, что участник не даёт мячу упасть на землю, подкидывая его вверх с помощью ноги, груди, плеч и головы. Суть упражнения заключается в том, что участник должен отбить мяч как можно большее количество раз, не давая ему коснуться земли и не касаясь мяча руками. Разрешается две попытки.

5.Бросок футбольного мяча из-за головы на дальность (м). Бросок мяча выполняется двумя руками, отведенными за голову, ноги находятся неподвижно на обозначенной линии. Дальность броска мяча измеряется в метрах. Точность измерения – до 5 см. Разрешается три попытки.

6.Бег с ведением футбольного мяча 30 метров (сек). Выполняется как упражнение «Бег 30 метров с высокого старта», усложняется ведением мяча. На протяжении дистанции участнику необходимо коснуться мяча ногами не менее 3-х раз. Разрешается одна попытка.

По итогам тестирования учащиеся зачисляются на вакантные места, набрав сумму **не менее 18 баллов.**

В случае равенства количества баллов у двух или более поступающих, преимущество имеет поступающий, выполнивший результативнее упражнения в следующем порядке:

- 1) Бег 30 метров с высокого старта (сек);
- 2) Прыжок в длину с места (см);
- 3) Челночный бег 3x10 м. (сек).