

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области
«Ангарский автотранспортный техникум»
(ГБПОУ ААТТ)

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГБПОУ ААТТ
Л.И. Клопцова
«29» 09 2019 г



М.Н. Клопцова

Рабочая программа спортивной секции
«МИНИ ФУТБОЛ»

2019 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа по виду спорта «Футбол» (далее Программа) Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Ангарский автотранспортный техникум разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «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»;

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Целью подготовки футболистов является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

Основными задачами реализации Программы являются:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в футболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория	4	4		Выполнение контрольных нормативов
2.	ОФП	8		8	Выполнение контрольных нормативов
3.	Упражнения для развития быстроты	8		8	Выполнение контрольных нормативов
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10	Выполнение контрольных нормативов
5.	Упражнения для развития специальной выносливости	8		8	Выполнение контрольных нормативов
6.	Упражнения для развития ловкости	8		8	Выполнение контрольных нормативов
7.	Психологическая подготовка	8		8	Контроль в процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях
8.	Техническая и тактическая подготовка	82		82	Выполнение контрольных нормативов
9.	Участие в соревнованиях	Вне учебных занятий			

Всего		136	4	132	
-------	--	-----	---	-----	--

3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводная часть

Физическая культура и спорт (понятие о физической культуре и спорте: физическая культура, как средство всестороннего развития личности; техника безопасности на занятиях; права и обязанности обучающегося. Обзор развития вида спорта (развитие футбола в городе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; традиции; инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правила личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом. Профилактика вредных привычек, правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений, основные правила закалывания). Понятие спортивной тренировки (значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья, понятие о строе, шеренге, цель домашних заданий, роль спортивного режима, воспитание необходимых качеств спортсмена).

2. ОФП. 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. 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.

3. 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, мед-

ленного бега, подпрыгивания или бега на месте. 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.). Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед 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 вперед.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, 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.

4. 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.

5. 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 уларов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

6. 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 90-180о.

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°. 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.

7. Психологическая подготовка.

Для этапа начальной подготовки

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности.

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными).

Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость партнеров или соперников, боль и т.п. Реализация тактического плана в игре. Воспитание «умения терпеть».

Регулирование предстартового состояния: убеждением, отвлечением, выполнением задания тренера, прогулками, массажем и т.д. Аутогенная тренировка. Игра с добавленным временем с более сильным соперником. Точное выполнение индивидуальных планов и заданий тренера. Повышение психической устойчивости к сбивающим факторам, возможным в соревнованиях. Воспитание способности сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных игр на достижение высоких спортивных результатов.

8. Техническая и тактическая подготовка.

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

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов серединой и боковой частью лба, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, переводом мяча в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

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

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

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

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча и в падении. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.) Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты

Учебно-тренировочные игры.

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.

**3.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«МИНИ ФУТБОЛ»**

№ п/п	Месяц	Время занятий	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Вторник, четверг по 2 академических часа в день.	15.00-16.30	Беседа	4	Общая теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятии. Понятие спортивной тренировки.	Спортивный зал	Беседа, опрос
2	Сентябрь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	8	ОФП. Строевые упражнения. Сдача практических тестов.	Спортивный зал	Тесты, учебные нормативы
3.	Октябрь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	8	Упражнения для развития быстроты. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебные нормативы
4.	Октябрь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебно - тренировочная игра	Спортивный зал	Учебные нормативы
5.	Ноябрь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	8	Упражнения для развития специальной выносливости. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебные нормативы
6.	Ноябрь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	8	Упражнения для развития ловкости. Учебно - тренировочная игра	Спортивный зал	Учебные нормативы
7.	Декабрь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	8	Психологическая подготовка.	Спортивный зал	Учебная игра

						Техническая и тактическая подготовка.		
8.	Декабрь	Вторник, четверг по 2 академических часа в день	15.00-16.30	Тренировочное занятие	8	Техника передвижения. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
9.	Январь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	6	Техника владения мячом. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
10.	Январь	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	6	Удары по мячу ногой. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
11.	Февраль	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	4	Удары по мячу головой. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
12.	Февраль	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	4	Остановка мяча. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
13.	Февраль	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	4	Ведение мяча. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
14.	Февраль	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	4	Обманные движения. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
15.	Март	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	6	Отбор мяча. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
16.	Март	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	6	Вбрасывание мяча. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра

18.	Март	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Техника игры вратаря. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
19.	Апрель	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	4	Техническая подготовка. Учебно - тренировочная игра. Тактика вратаря.	Спортивный зал	Учебная игра
20.	Апрель	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	6	Техника нападения. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
21.	Апрель	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	6	Индивидуальные действия. Учебно - тренировочная игра.	Спортивный зал	Учебная игра
22.	Май	Вторник, четверг	15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Групповые действия. Учебно - тренировочная игра.	Спортивная площадка	Учебная игра
23.	Май	Вторник, четверг	15.00-16.30	Соревнования	2	Командные действия. Учебно - тренировочная игра.	Спортивная площадка	Соревнования
24.	Май	Вторник, четверг	15.00-16.30	Соревнования	6	Тактика защиты.	Спортивная площадка	Соревнования
25.	Май	Вторник, четверг	15.00-16.30	Соревнования	6	Тактика нападения	Спортивная площадка	Соревнования

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

· **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

· **в области общей физической подготовки:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

· **в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-техническое обеспечение

В техникуме имеются помещения для занятий по программе:

- спортивный зал, спортивная площадка; спортивный инвентарь: футбольные мячи, переносные футбольные ворота, воротные сетки.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Формы отслеживания и фиксации результатов:

- журнал посещаемости;
- портфолио;
- сертификат

6.2. Форма предъявления и демонстрации результатов- соревнование

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результаты нормативов по пятибальной системе для 16- летних

п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	230	235	240
2.	Пятикратный прыжок с места (см)	11.70	11.90	12.10	12.30	12.50
3.	Бег 15 м (сек)	2,75	2,70	2,65	2,60	2,55
4.	Бег 30 м (сек)	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4
5.	Вбрасывание мяча из аута (м)	15	16	17	19	21
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8

7.	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			27,0	26,0	25,0
8.	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5
9.	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	60	65	70	75	80

Результаты нормативов по пятибалльной системе для 17 – летних

п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	230	235	240	245	250
2.	Пятикратный прыжок с места (см)	12.20	12.40	12.60	12.80	13.00
3.	Бег 15 м (сек)	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50
4.	Бег 30 м (сек)	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3
5.	Вбрасывание мяча из аута (м)	17	18	19	21	23
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)					
7.	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			26,0	25,0	24,0
8.	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,70	6,60	6,50	6,40	6,30
9.	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	65	70	75	80	85

Результаты нормативов по пятибалльной системе для 18 – летних

п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	235	240	245	250	255
2.	Пятикратный прыжок с места (см)	12.70	12.90	13.10	13.30	13.50
3.	Бег 15 м (сек)	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45
4.	Бег 30 м (сек)	4.40	4.35	4.30	4.25	4.20
5.	Вбрасывание мяча из аута (м)	19	20	21	23	25
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35
7.	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			25,5	24,5	23,5
8.	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2
9.	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	70	75	80	85	90

Результаты нормативов по пятибалльной системе для 19 – летних

п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см)	150	156	162	168	172
2.	Тройной прыжок с места (см)	415	430	445	450	460

3.	Челночный бег 30 м (5X6м) (с)	12.8	12. 6	12.4	12.0	11.6
4.	Бег 30 м (сек)	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8
5.	Вбрасывание мяча из аута (м)	5	7	8	9	11
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7.2	7.0	6.8	6.6	6.3
7.	Жонглирование					8
8.	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	11,2	10. 9	10,6	10,3	10,0
9.	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	22	25	29	34	37

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебная литература для педагогов:

1. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва *«Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры»* Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
2. Фонд национальная академия футбола. Альманах *«пособие для футбольных тренеров»* Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
3. Шон Грин *«Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет.* Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
4. Шон Грин *«Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет.* Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
5. Шон Грин *«Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет.* Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

Учебная литература для обучающихся:

6. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва *«Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры»* Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
7. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва *«Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа»* Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
8. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва *«Футбол. Антиципация в игре вратарей»* Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
9. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези *«Футбол. Анализ тактики атакующих действий»* Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
10. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези *«Обучение системе игры 4-3-3»* Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
11. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва *«Футбол. Концепция технической и так. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения»* Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
12. Фонд национальная академия футбола. А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк *«Организация спортивного питания юных футболистов»* Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
13. Майкл Бил *«140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки».* Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

14. Мартин Бидзинский «Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

15. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировка Вратарей». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

16. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

17. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 16-19 лет. Учиться играть в команде. Побеждать командой». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

Рекомендуемая литература.

1. Футбол. Проект. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы спортивных школ - М., РФС, 1993г.

2. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.

3. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.И.Новикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986г.

4. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮСШОР, Главное управление научно-методической работы, - М., 1986г.

5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх, М., ФиС, 1980г.

6. Гагаева Г.М., Психология футбола, М., ФиС, 1969г.

7. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.,

8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980г.,

9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.

10. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г.

Перечень Интернет-ресурсов

1). Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

2). Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>