

Министерство образования Белгородской области  
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Белгородский индустриальный колледж»

<b>Согласовано</b> Зам. директора по УВР  _____ О. И. Ермолова От « » _____ 2023 года	<b>Утверждаю</b> Директор ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»  _____ О.А. Шаталов От « » _____ 2023 года
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Футбол**

Группа: спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы 1 год

Тренер: Толстых С.И.

Белгород 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18
4. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	21
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	23
6. КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ	24
7. ЛИТЕРАТУРА	26

## **Пояснительная записка**

Программа по футболу является модифицированной. Учебная программа **по футболу** составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол: утв. приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 147 / Министерство спорта Российской Федерации.— М.: Советский спорт, 2014; Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г.); с приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительным предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ 12.09.13.№ 730); с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03.; Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М. А. Годик, Г. Л. Борознов, Н. В. Котенко, Российский футбольный союз.— М.: Советский спорт, 2011.— ISBN 978-5-9718-0522-9

В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в месячных циклах; участие в соревнованиях. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годового цикла тренировки.

Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и не государственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Образовательная программа по футболу имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

### **Актуальность**

Футбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании учащихся, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение футбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

## **Новизна**

Программа по футболу охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься учащимся углубленным изучением раздела «Футбол», заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существуют большое количество учащихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а так же формируются личные качества студента (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

## **Педагогическая целесообразность**

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие футболом как видом спорта, с другой стороны на формирование здорового образа жизни подростков.

Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Футбол позволяет решить проблему организации досуга, в пробуждении интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

## **Цель программы:**

- создание условий для удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия футболом;
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.
- развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям футболом.

## **Задачи:**

- Отбор способных к занятиям футболом студентов.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.

## **а) образовательные:**

- получения знаний в области футбола и усвоения правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по футболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты
- ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

## **б) развивающие:**

- развитие самодисциплины, самоконтроль;

- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- расширение спортивного кругозора детей;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола.

**в) воспитательные:**

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности; уважения к партнеру и сопернику.

В группах спортивно-оздоровительной подготовки физкультурной направленности футболисты изучают основы техники игры, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Совершенствуют владение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами футбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по футболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП.

Футбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки игроков. В футболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

**Место реализации программы**

Программа реализуется на базе ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». Занятия проводятся в спортивных сооружениях колледжа: спортивном зале, тренажерном зале.

**Условия приема в программу**

В программу принимаются подростки в возрасте 14-19 лет, проявляющие интерес к легкой атлетике, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими

обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

## 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает круглогодичный цикл подготовки и включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.

### Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Этап реализации программы	Возраст для зачисления, лет	Период обучения	Наполняемость групп, чел	продолжительность занятий, часов	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год	Спортивно-оздоровительный	Миним. 14 лет Максим. не ограничен	1 год	Минимальная -10 Оптимальная -15 Максимальная -30	2	Выполнение нормативов по ОФП

**Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:**

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
- 4) наличие материально-технической базы:

- Спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми;

- Спортивный инвентарь: футбольные ворота, футбольные мячи, секундомер, свисток, маты, скакалки, гимнастические скамейки, блочные устройства, набивные мячи.

- Спортивная форма для обучающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты) и другой инвентарь (Приложение №2)

Реализация программы предполагает следующие **формы организации деятельности обучающихся**: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.

В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие **задачи**:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям футболом.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, формирование двигательной культуры.

4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники игры футбол и других видов спорта: легкой атлетики (бега, прыжков в длину, метания мяча), баскетбола, волейбола.
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Обучение технике атлетической гимнастики
8. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений

**Ожидаемые результаты:**

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Обучающийся будет **знать:**

1. Правила поведения учащихся при занятиях
2. Общие гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта
4. Краткую историю олимпийского движения
5. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма
6. Общее понятие о технике спортивного упражнения
7. Основные правила проведения соревнований в избранном виде спорта. Права и обязанности участников соревнований

Обучающийся будет **уметь:**

1. Проводить самостоятельную разминку
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения
4. Выполнять общефизические упражнения

5. Выполнять нормативы по общей физической подготовке
6. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и причисленном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.
  7. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.
  8. Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.
  9. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.
  10. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр
  11. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.
  12. Инструкторская и судейская практика. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять

Обучающийся сможет решать следующие практические **задачи**:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие **отношения**:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по ОФП.





## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№/№ п/п	Вид подготов ки	Содержание
I	<b>Теоретическая подготовка</b>	<p>1. Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления</p> <p>2. Состояние и развитие футбола. Оздоровительная и прикладная направленность футбола. История возникновения и развития футбола.</p> <p>3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.</p> <p>4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям футболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.</p> <p>5. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.</p> <p>6. Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике</p>

		<p>игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного этапа). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в футбол.</p> <p>7. Основы методики обучения футболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по футболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.</p> <p>8. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.</p>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	
1	<b>Общая физическая</b>	<p>В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Бег: 30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 10 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 11 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 14 лет), 100 м (с 10 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м (с 10 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.</p> <p>Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.</p> <p>Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу</p>

		<p>одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.</p> <p>Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.</p> <p>Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p>
2	<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	<p>Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м . Бег 60 м на скорость .Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.</p> <p>Метание малого (теннисного ) мяча: в цель, на дальность .</p> <p>Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность .</p> <p>Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, гандбол.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада..</p> <p>Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой » между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановится, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе</p>

		(жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.
3	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<p>Техника передвижения</p> <p>Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p>Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p>Остановка во время бега: выпадами и прыжками (на обе ноги).</p> <p>Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность :в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность.</p> <p>Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.</p> <p>Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны.посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность : в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.</p> <p>Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.</p> <p>Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.</p> <p>Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость(выполняя ускорения и рывки),не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</p> <p>Обманные движения (Финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру находящемуся сзади;</p> <p>Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком;</p>

имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад, - неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.

Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру

Вбрасывание на точность и на дальность

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря,

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнутся), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

**Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Примечание**

1. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линия финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише время.

2. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

3. Жонглирование мячом: выполняются удары левой ногой, правой ногой (серединой подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнять не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение даётся три попытки.

4. Удары по мячу на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30м от линии штрафной площадки). Вести мяч. далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площадки, далее через каждые два метра еще три стойки), и доходя до 11 - метровой отметки забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

6. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

**Групповые действия.** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками



		комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.
4	<b>Медицинско-биологический контроль</b>	Контроль за состоянием здоровья обучающегося осуществляется врачом. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.
5	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<p>Инструкторская и судейская практика. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.</p> <p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе нп-1. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета.</p> <p>Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.</p> <p>Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала этапа обучения).</p> <p>Соревнования. Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.</p>
6	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<p>Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.</p> <p>Оптимизация восстановительных процессов - рациональная тренировка и режим обучающихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.</p> <p>Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, витамины с учетом сезонных изменений.</p>

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

Одним из основных условий успешной организации тренировочного процесса в футболе является наличие спортивного зала оборудованного для занятий футболом, футбольного поля с ровным покрытием (без ям, канав, камней и луж), расположенных вдали от дорожных магистралей, различные тренажёры.

- Спортивная форма для обучающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для футбола, футболки, майки, шорты)

N/№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Стойки для обводки -10 штук,	штук	10
2	Стойки для подвески мячей	штук	2
3	Переносные ворота	штук	2
4	Мяч футбольный	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Конусные фишки	штук	15
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицин-бол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Яркие жилетки	штук	10
8	Щит с изменением угла наклона	штук	2
9	Мишени	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	15

### Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированные методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод саморегуляции.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (внутренние, матчевые встречи, городские, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача нормативов по ОФП. Судейство соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка результатов тестирования.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

- Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в футбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях футболом.
3. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
4. Формирование таких положительных черт характера, как воля, настойчивость, активность.
5. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
6. Развитие двигательных способностей.

7. Расширение теоретических знаний обучающихся о развитии спорта в стране и за рубежом.

8. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиене, развитии навыков закаливания и самоконтроля.

9. Формирование и совершенствование навыков игры в футбол

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

### **НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у учащихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших

#### **Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в колледже:**

- беседы с обучающимися (об истории области, истории спорта Белгородской области, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, областного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация чествования лучших спортсменов колледжа

**Особенностью календарно-тематического планирования является включение в каждое занятие спортивную игру и соревновательно - игровые упражнения по футболу**

В группах спортивно-оздоровительной подготовки физкультурной направленности основной акцент в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в футбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Специальной физической подготовке отводится много времени. Воспитание физических качеств: скоростно-силовых, общей выносливости нарабатывается в подвижных играх, эстафетах, соревнованиях.

В техническом оснащении в группе спортивно-оздоровительной подготовки физкультурной направленности применяются элементарные упражнения для овладения навыками подачи, приёма мяча и защитными действиями.

Технико-тактической подготовке уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения футболу. Обучающиеся осваивают элементарные технико-тактические приемы и основные игровые положения.

Соревнования для группы спортивно-оздоровительной подготовки физкультурной направленности представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами футбола.

### **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Спортивные игры являются не стандартными, ситуационными физическими упражнениями переменной мощности. При этом в футболе в результате непрерывной и интенсивной деятельности у игроков формируются характерные для каждого амплуа нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающей быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального игрового результата.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

### **Цели и задачи медико-биологического контроля**

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важное условие определения адекватного двигательного режима для каждого человека и оценки его эффективности.

**Цель медико-биологического контроля:** определение рационального двигательного режима, адекватного анатомо-физиологическим и клиническим особенностям определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов, на основе использования средств и методов физического воспитания.

### **Задачи медико-биологического контроля:**

- Определение показаний и противопоказаний к занятиям футболом;
- Обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса футболистов;
- Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием футболистов;
- Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий футболистов;
- Медицинское обеспечение соревнований по футболу;
- Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий футболом , профилактике травм и заболеваний, питания, режима отдыха и т.д.
- Ведение медицинской документации.

### **Структура и формы медико-биологического контроля.**

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Сущность мониторинга - активное выявление функциональных или органических патологических состояний организма.

### **Врачебно-педагогический контроль.**

Задача – определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки.

### **Срочный контроль.**

Задача – оценка адекватности физической нагрузки функциональному состоянию спортсмена. В процессе тренировки анализируется:

- внешние признаки утомления;
- динамика ЧСС;
- масса тела.

### **Цели и задачи врачебно-педагогического контроля.**

**Цель** – оценка воздействия на организм тренировочных или лечебно-оздоровительных нагрузок; установление уровня тренированности; коррекция УТЗ.

#### **Задачи:**

- изучения соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминация, сауна, массаж, рациональное питание).

### **Формы врачебно-педагогического контроля.**

- плотность учебно-тренировочного занятия;
- самоконтроль;
- ведение дневника спортсмена

## **КАЛЕНДАРЬ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

<b>Примерная дата соревнований</b>	<b>Название соревнований, уровень</b>	<b>Планируемое количество участников</b>
	Турнир по футболу посвященный Дню здоровья	17
	Товарищеская встреча с БСК (юноши)	15
	Товарищеская встреча с БПК(юноши)	18
	Первенство области среди СПО (девушки)	6 команд
	Первенство области среди СПО (юноши)	6 команд



### Общая физическая подготовка

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

№	Контрольные упражнения	
1	Бег 30м с ведением мяча (с)	6,3
2	Удар по мячу ногой на дальность	45
3	Жонглирование мячом (количество ударов)	12
4	Удар по мячу ногой на точность попадание (число	7
5	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	
6	Бросок мяча рукой на дальность (м)	

## Перечень информационного обеспечения

### Рекомендуемые учебные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура, - М. : Академия, 2016. – 304 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Л. Физическая культура Учебник. – М. : Кнорус, 2016. – 124 с. (ЭБС ВООК.ru)
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) – М. : КноРус, 2016. – 256 с. (ЭБС ВООК.ru)

### Дополнительные источники:

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - М, 2004г
2. Загrevский О.И., Загrevская А.И. Гимнастика в 9–11-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры) -37 стр., -ТГУ (Томский государственный университет),-ISBN., - «Лань», 2016.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / под редакцией Л.Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 2010.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
для спортивно-оздоровительных групп

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			юноши			девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	5	9-10	12	6	13-15	18 и выше