

Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Асановский аграрно-технический техникум»

РАССМОТРЕНО  
на предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от 31.08 2020 г.  
Председатель Крас Е.В. Красильникова



**Дополнительная общеразвивающая программа по футболу  
для обучающихся профессиональных образовательных организаций**

Срок реализации программы  
( 1 год)

Разработчик: руководитель физического воспитания  
Вахрушев Роман Алексеевич

с. Асановский совхоз-техникум  
2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (далее - Программа) БПОУ УР «Асановский аграрно-технический техникум» по футболу составлена на основе:

1. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, Москва, 2011 год;
2. Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе БПОУ УР «Асановский аграрно – технический техникум».

В программе отражены основные задачи годового цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

### **Цель программы:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся посредством вида спорта футбол.

### **Задачи программы:**

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
- укрепление здоровья, закаливание;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применение их в различных по сложности условиях;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- создание системы отбора обучающихся для занятий в спортивных секциях.

Актуальность занятий футболом со студентами обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Футбол – самая популярная и самая распространенная командная игра с мячом. Ее истоки доходят до нас из далекой древности. Секции футбола – посещаемые спортивные секции. Отчасти потому, что это самый популярный вид спорта в мире. Занятия футболом укрепляют здоровье и повышают иммунную систему организма. Азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость – качества, которые важно и нужно формировать и воспитывать с малых лет. Футбол также учит уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности.

Программа рассчитана для обучающихся техникума с 15 лет. Учебно-тренировочные занятия рассчитаны на 46 недель (3 часа в неделю, одно занятие длится 1,5 академических часа). Срок реализации программы 1 год. Наполняемость групп от 10 до 20 человек. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, тестирования, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора БПОУ УР «Асановского аграрно – технического техникума» в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей. Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала, т.е. дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа основывается на будущий материал, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

Программа по футболу имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- *Направленность на максимально возможные достижения.* Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, отдыха и восстановления;
- *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих. Моделирование основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах;
- *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;

- *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня;
- *Принцип сознательности и активности* предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов;
- *Принцип наглядности.* Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе занятий - главное создать представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его;
- *Принцип доступности* обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся;
- *Принципы систематичности* – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Формами аттестации является сдача обучающимися контрольно-переводных нормативов и участие в районных и республиканских соревнованиях. По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов обучающиеся могут быть переведены на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам.

Ожидаемые результаты: в результате освоения программы обучающиеся должны знать о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, выявить одаренных обучающихся.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы спортивной подготовки	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	6	6		Опрос
Общая физическая подготовка	70		70	
Специальная физическая подготовка	40		40	
Техническая подготовка	50		50	
Тактическая подготовка	30		30	
Интегральная подготовка	60		60	
Участие в соревнованиях	14		14	Соревнования республиканского и районного уровней
Текущая и итоговая аттестация	6		6	Сдача контрольно-переводных нормативов
<b>ИТОГО</b>	<b>276 ч</b>	<b>6 ч</b>	<b>270 ч</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

#### Теоретическая подготовка – 6 часов

##### **Физическая культура и спорт в России.**

- Массовый характер Российского спорта.
- Рост спортивных достижений Российских спортсменов.
- Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами.

##### **Развитие футбола в России.**

- Федерация футбола России.
- Обзор соревнований по футболу.
- Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

- Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.
- Значение и содержание самоконтроля.
- Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.
- Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.
- Дневник самоконтроля.
- Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение
- Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий

#### **Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.**

- Изучение правил игры и пояснений к ним.
- Обязанности судей.
- Выбор места судей при различных игровых ситуациях.
- Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

- Система кровообращения, нервная система;
- Задачи и порядок прохождения медицинского осмотра;
- Дыхание и газообмен;
- Понятие об утомлении и перетренированности;
- Влияние физических упражнений на мышечную ткань.

#### **Общая физическая подготовка – 70 часов**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев

толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Футбол.

### **Специальная физическая подготовка – 40 часов**

**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 на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. 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 мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. 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 с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух 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. 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, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук 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 набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же 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 (трое против трех, трое против двух ит. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. 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 групповые 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. Переворот 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 двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### **Техническая подготовка – 50 часов**

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

### **Тактическая подготовка – 30 часов**

**Понятие о тактической системе и стиле игры.** Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 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 партнёру).

#### *Тактика нападения*

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

#### *Тактика защиты*

**Индивидуальные действия.** 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.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** 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 партнёрам по 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 партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

#### **Интегральная подготовка – 20 часов**

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим и тактическим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите
- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, в защите
- Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
- Многократное выполнение изученных тактических действий.
- Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### **Участие в соревнованиях – 14 часов**

Товарищеские встречи. Контрольные игры. Участие в соревнованиях  
Судейская терминология. Практика судейства.

### **Текущая и итоговая аттестация – 6 часов**

Сдача контрольно-переводных нормативов в начале учебного года и по окончании  
учебного года

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Предметные	<ul style="list-style-type: none"><li>• представлять футбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li><li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li><li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li><li>• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li><li>• организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;</li><li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li><li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li><li>• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;</li><li>• умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</li><li>• умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</li><li>• умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li></ul>
------------	--

Личностные		<ul style="list-style-type: none"> <li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>
Метапредметные	Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> </ul>
	Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> </ul>

Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> </ul>
----------------	--

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы имеются все условия: СОК «ЛУЧ», спортивная уличная площадка, педагогические кадры с профессиональным образованием. В БПОУ УР «АА-ТТ» имеется инвентарь и оборудование, организованы выезды на соревнования районного и республиканского уровней.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год	Месяц	Недели обучения	Год обучения
	Сентябрь	1	У
		2	У
		3	ГА
		4	У
	Октябрь	5	У
		6	У
		7	У
		8	У
		9	У
	Ноябрь	10	У
		11	У
		12	У
		13	У
	Декабрь	14	У
		15	У
		16	ГА
		17	У
	Январь	18	У
		19	У
		20	У
		21	У
		22	У
	Февраль	23	У
		24	У
25		У	

		26	У
Март		27	У
		28	У
		29	У
		30	У
		31	У
Апрель		32	У
		33	У
		34	У
		35	У
		36	У
Май		37	У
		38	У
		39	У
		40	У
Июнь		41	У
		42	У
		43	ИА
Всего учебных недель	43 недель		
Всего часов по программе	276 часов		

Условные обозначения: У – учебная неделя, ТА –текущая аттестация, ИА – итоговая аттестация

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Разработка конспектов, учебной программы;
- Дидактические материалы: подвижные игры;

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

- Спортивный зал
- Уличная спортивная площадка
- Футбольные мячи
- Набивные мячи
- Шведская стенка
- Турник



- Секундомер, измерительная рулетка;
- Гимнастическое оборудование и т.п.

### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ**

В период проведения контрольно-переводных нормативов учащиеся сдают виды по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний. В зависимости от того, как сдал норматив обучающийся, он может быть переведен на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе. Комплексы для перевода и нормативы для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе приведены ниже. Если же учащийся не смог сдать контрольно-переводные нормативы он может быть отчислен или оставлен на обучение по дополнительной общеразвивающей программе

### **КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ**

№	Контрольное упражнение	Возрастные группы			
		от 15 до 16 лет	от 17 до 18 лет	от 19 до 20 лет	от 21 до 23 лет
		юн.	юн.	юн.	юн.
1	Бег на 30 м.	6,0	5,5	5,1	4,7
2	Метание мяча весом 150 г (м)	22	26	34	42
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	13	18	24	31
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	160	190	210
5	Обводка стоек и удар по воротам, с	7,5-8,0	7,0-7,4	6,5-6,9	6,4-6,0
6	Удар по мячу на дальность, м	10-19	20-29	30-50	60-80

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, Москва, 2011 год;
2. Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010;
3. Заваров А.: Футбол. - СПб: Питер, 2010
4. Монаков Г.В.: Подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2007
5. Андреев С.Н.: Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006