

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛТАЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И БИЗНЕСА»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
ФУТБОЛ**

2017 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Медведева Е. Л.

Ф.И.О. КОЛЛ (ПОДПИСЬ)

« 01 » 2017 г.

Рабочая программа спортивной секции разработана на основе 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, утвержденных приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730

Организация-разработчик: КГБПОУ «Алтайский колледж промышленных технологий и бизнеса»

Составитель:

Евдокимов Сергей Александрович, руководитель физического воспитания, преподаватель КГБПОУ «Алтайский колледж промышленных технологий и бизнеса»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАБОТЫ СЕКЦИИ	10
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	11

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ ФУТБОЛ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа секции «Футбол» является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы колледжа.

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Поэтому занятие в секции содействуют как физическому, так и нравственному развитию обучающихся. Занятие футболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность обучающегося. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные не только ко всем сторонам психики воспитанников секции. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Таким образом, футбол является эффективным средством воспитания растущей личности.

## 1.2 Цели и задачи работы секции

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие студентов и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры футбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по футболу;
- подготовка студентов к соревнованиям по футболу.

#### **Результаты обучения**

- сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (футболе);
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста;
- участие в соревнованиях различного уровня

### **1.3 Срок реализации программы – 1 год**

#### **Количество часов на освоение программы спортивной секции:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, 9ч. в неделю.

Количество часов в год 360 ч.

**Форма занятий** – групповая.

Количество обучающихся в группе 15 человек. Группы комплектуются по желанию обучающихся и родителей, на основании заявления.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ

### 2.1. Объем учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>360</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>360</b>
в том числе:	
Теоретическая подготовка	36
Практическая подготовка	324

### 2.2 Тематический план работы секции

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	36
2	Общая физическая подготовка	72
3	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>209</b>
3.1	Техническая подготовка	63
3.2	Тактическая подготовка	59
3.3	Интегральная подготовка	48
3.4	Психологическая подготовка	7
3.5	Соревновательная подготовка	32
4	Специальная физическая подготовка	43
	Всего часов	360

## 2.3 Содержание занятий спортивной секции

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала			Объем часов	
1	2			3	
	Содержание				
1 Теоретическая подготовка	Уровень начальной подготовки		Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	36
	1	<b>Физическая культура и спорт в России</b> Значение двигательной активности в укреплении здоровья граждан РФ, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.	<b>Физическая культура и спорт в России</b> Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.	<b>Физическая культура и спорт в России</b> Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Сведения о спортивных званиях и разрядах в РФ	
	2	<b>История возникновения и развития футбола</b> Спорт в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.	<b>История возникновения и развития футбола</b> Спорт в России и за рубежом. Массовый народный характер спорта. Значение и место футбола в системе физического воспитания.	<b>История возникновения и развития футбола</b> Спорт в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания.	
	3	<b>Строение и функции организма человека</b> Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических	<b>Строение и функции организма человека</b> Сведения о строении и функциях организма человека, Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся,	<b>Строение и функции организма человека</b> Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения,	

		занятий физическими упражнениями на организм. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов	совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья	под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов	
	4	<b>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена</b> Режим и питание спортсменов. Закаливание. Общие понятия о гигиене. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.	<b>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена</b> Режим и питание спортсменов. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.	<b>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена</b> Спортивное питание. Закаливание. Личная гигиена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.	
	5	<b>Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой медицинской помощи</b> Оказание первой доврачебной	<b>Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой медицинской помощи</b> Гигиенические требования к	<b>Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой медицинской помощи</b> Оказание первой доврачебной	



		помощи. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.	местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.	помощи. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.	
6	<b>Общая и специальная подготовка</b> Теоретические знания об общей и специальной физической подготовке юношей	<b>Общая и специальная подготовка</b> Основные теоретические знания об общей и специальной физической подготовке юношей	<b>Общая и специальная подготовка</b> Специальная физическая подготовка юношей занимающихся в секции футбол		
7	<b>Техническая подготовка</b> Основы техники избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике.	<b>Техническая подготовка</b> Техники избранного вида спорта. Основы техники и тактики. Характеристика технической подготовки	<b>Техническая подготовка</b> Спортивная техника избранного вида спорта. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки		
8	<b>Тактическая подготовка</b> Основы тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной тактике.	<b>Тактическая подготовка</b> Спортивная тактика. Взаимосвязь техники и тактики.	<b>Тактическая подготовка</b> Спортивная тактика. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.		
9	<b>Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка</b> Воспитание нравственной личности спортсмена; развитие внимания; развитие волевых качеств	<b>Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка</b> Воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления	<b>Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка</b> Воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств		

10	<b>Основы методики обучения и тренировки</b> Основы методики обучения физическим упражнениям. Понятие о методике тренировки.	<b>Основы методики обучения и тренировки</b> Методика обучения физическим упражнениям, техника и тактика избранного вида спорта. Методика тренировки.	<b>Основы методики обучения и тренировки</b> Методика обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Методика тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.
11	<b>Правила игры. Организация и проведение соревнований</b> Состав команды. Права и обязанности игроков	<b>Правила игры. Организация и проведение соревнований</b> Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.	<b>Правила игры. Организация и проведение соревнований</b> Состав команды. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя
12	<b>Установка перед играми и разбор проведенных игр</b> Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр	<b>Установка перед играми и разбор проведенных игр</b> Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр	<b>Установка перед играми и разбор проведенных игр</b> Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр
13	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b> Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча.	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b> Стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b> Существующие стандарты футбольных полей. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

			спорта.		
<b>2</b> <b>Практическая подготовка</b>	Содержание				324
	1	<b>Общая физическая подготовка</b> Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий разной направленности.	<b>Общая физическая подготовка</b> Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий разной направленности.	<b>Общая физическая подготовка</b> Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий разной направленности.	
	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Изучение упражнений <ul style="list-style-type: none"> <li>• для развития быстроты</li> <li>• для развития гибкости</li> <li>• для развития дистанционной скорости</li> <li>• для развития скорости переключения с одного действия на другое</li> <li>• для развития скоростно-силовых качеств</li> <li>• для развития специальной выносливости</li> </ul>	<b>Специальная физическая подготовка</b> Выполнение упражнений <ul style="list-style-type: none"> <li>• для развития быстроты</li> <li>• для развития гибкости</li> <li>• для развития дистанционной скорости</li> <li>• для развития скорости переключения с одного действия на другое</li> <li>• для развития скоростно-силовых качеств</li> <li>• для развития специальной выносливости</li> </ul>	<b>Специальная физическая подготовка</b> Совершенствование техники выполнения упражнений <ul style="list-style-type: none"> <li>• для развития быстроты</li> <li>• для развития гибкости</li> <li>• для развития дистанционной скорости</li> <li>• для развития скорости переключения с одного действия на другое</li> <li>• для развития скоростно-силовых качеств</li> <li>• для развития специальной выносливости</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• для развития ловкости</li> </ul>	для развития ловкости	выносливости для развития ловкости	
3	<b>Технико-тактическая подготовка</b> Изучение упражнений <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника передвижения</li> <li>• Бег. Прыжки.</li> <li>• Удары по мячу ногой.</li> <li>• Удары по мячу головой.</li> <li>• Остановка мяча. Ведение мяча</li> <li>Обманные движения (финты)</li> <li>• Отбор мяча.</li> <li>• Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</li> <li>• Техника игры вратаря.</li> <li>• Тактика игры в футбол</li> <li>• Упражнения для развития умения «видеть поле».</li> <li>• Тактика нападения.</li> <li>• Индивидуальные действия без мяча.</li> <li>• Индивидуальные действия с мячом.</li> <li>• Тактика защиты.</li> <li>• Индивидуальные действия.</li> <li>• Тактика вратаря.</li> </ul>	<b>Технико-тактическая подготовка</b> Выполнение упражнений <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника передвижения</li> <li>• Бег. Прыжки.</li> <li>• Удары по мячу ногой с сопротивлением.</li> <li>• Удары по мячу головой с сопротивлением.</li> <li>• Остановка мяча. Ведение мяча</li> <li>Обманные движения (финты)</li> <li>• Отбор мяча.</li> <li>• Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</li> <li>• Техника игры вратаря.</li> <li>• Тактика игры в футбол</li> <li>• Упражнения для развития умения «видеть поле».</li> <li>• Тактика нападения</li> <li>• Индивидуальные действия без мяча.</li> <li>• Индивидуальные действия с мячом.</li> <li>• Групповые действия.</li> <li>• Тактика защиты.</li> <li>• Индивидуальные действия.</li> <li>• Групповые действия.</li> <li>• Тактика вратаря.</li> </ul>	<b>Технико-тактическая подготовка</b> Совершенствование техники выполнения упражнений <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника передвижения</li> <li>• Бег. Прыжки.</li> <li>• Удары по мячу ногой с сопротивлением.</li> <li>• Удары по мячу головой с сопротивлением.</li> <li>• Остановка мяча. Ведение мяча</li> <li>Обманные движения (финты)</li> <li>• Отбор мяча.</li> <li>• Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</li> <li>• Техника игры вратаря.</li> <li>• Тактика игры в футбол</li> <li>• Упражнения для развития умения «видеть поле».</li> <li>• Тактика нападения</li> <li>• Индивидуальные действия без мяча.</li> <li>• Индивидуальные действия с мячом.</li> <li>• Групповые действия.</li> <li>• Командные действия.</li> <li>• Тактика защиты.</li> <li>• Индивидуальные действия.</li> <li>• Групповые действия.</li> <li>• Командные действия.</li> </ul>		

				• Тактика вратаря.	
4	<b>Учебно-тренировочные игры</b> Изучение техники и тактики: • Игры внутри группы. • Игры с сильным и слабым противником. • Участие в соревнованиях. • Разбор проведённых тренировочных игр	<b>Учебно-тренировочные игры</b> Отработка техники и тактики: • Игры внутри группы. • Игры с сильным и слабым противником. • Участие в соревнованиях. Разбор проведённых тренировочных игр	<b>Учебно-тренировочные игры</b> Совершенствование техники и тактики: • Игры внутри группы. • Игры с сильным и слабым противником. • Участие в соревнованиях. Разбор проведённых тренировочных игр		
5	<b>Контрольные соревнования</b> Согласно календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста	<b>Контрольные соревнования</b> Согласно календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста	<b>Контрольные соревнования</b> Согласно календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста		
6	<b>Инструкторская и судейская практика</b> Основы составления положения о проведении первенства ОУ по футболу; Участие в судействе учебных игр совместно с тренером Судейство игр уровня ОУ	<b>Инструкторская и судейская практика</b> Самостоятельное составление положения о проведении первенства ОУ по футболу; Судейство игр уровня ОУ	<b>Инструкторская и судейская практика</b> Организация первенства ОУ по футболу; Организация судейства учебных игр. Судейство игр уровня ОУ и города		

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАБОТЫ СЕКЦИИ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Игровой зал	Корпус 1
2	Тренажерный зал	Корпус 1
3	Спортивная экипировка	Спортивная форма, щитки, футзалки
4	Спортивный инвентарь	Мячи, манишки двух цветов, конусы, фишки, переносные ворота, скакалки, барьеры
5	Оборудование	компьютер

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273 ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 257-ФЗ;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008.
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125.
5. Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу. Режим доступа: <http://dyussh.jimdo.com>,
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
7. Алтайский футбол. Сайт. Режим доступа: <http://www.altaifootball.ru/>
8. Новости Российского, европейского и мирового футбола Сайт. Режим доступа: <http://www.soccer.ru/>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала,
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей,
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

#### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

##### **По общей физической подготовке:**

1. Бег 30м.
2. Бег 100 м.
3. Бег 800 м.
4. Бег 10\*30м(сек)
5. 12-минутный бег (Тест Купера)
6. Прыжок в длину с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

##### **По специальной физической и технической подготовке:**

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета

мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 10 м. Футболисты посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (20 м от линии ворот), вести мяч 10 м, обводя змейкой три стойки, и, не доходя средней линии, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

6. Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ФУТБОЛУ**

№ п/п	Упражнения	Уровень начальной подготовки	Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	Оценка уровня
1	Бег 30м (сек)	4.3 4.4 4.6	4.2 4.3 4.4	4.1 4.2 4.3	выше среднего средний ниже среднего
2	Бег 100м (сек)	13.2 13.5 14.0	12.9 13.2 13.5	12.6 12.9 13.2	выше среднего средний ниже среднего
3	Бег 800м (сек)	2.35 2.40 2.50	2.30 2..35 2.40	2.26 2.30 2.35	выше среднего средний ниже среднего



4	12-минутный бег.(тест Купера)	3000 3100 3200	3100 3200 3300	3150 3250 3350	выше среднего средний ниже среднего
5	Бег 10*30м (сек)	2.00 2.10 2.30	1.50 2.00 2.10	1.40 1.50 2.00	выше среднего средний ниже среднего
6	Прыжок в длину с места (см)	230 225 220	235 230 225	240 230 225	выше среднего средний ниже среднего

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.	Бег 30м с ведением мяча(сек)	4.8 5.2 5.4	4.6 4.8 5.2	4.5 4.6 4.8	выше среднего средний ниже среднего
2.	Бег 5*30м с ведением мяча(сек)	26.0 27.0 28.0	24.0 26.0 27.0	23.5 24.0 26.0	выше среднего средний ниже среднего
3.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45 40 35	50 45 40	55 50 45	выше среднего средний ниже среднего
4.	Удар по мячу на точность(число попаданий)	6 5 4	7 6 5	8 7 6	выше среднего средний ниже среднего
5.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам(сек)	8.7 9.0 9.5	8.5 8.7 9.0	8.3 8.5 8.7	выше среднего средний ниже среднего
6.	Жонглирование мячом (количество раз)	21 20 16	23 20 16	25 22 20	выше среднего средний ниже среднего