

Утверждена приказом
ЧУ ДО «ЦШЮФ
футбольного клуба "Шинник"
от _____ № _____

ФУТБОЛ

*Дополнительная программа для спортивно-оздоровительных групп
в области физической культуры и спорта по футболу
частного учреждения дополнительного образования
«Центр подготовки юных футболистов футбольного клуба "Шинник"»*

Срок реализации программы 3 года.

Разработчики программы
Заместитель директора по учебной
работе: Емелина В.Н.
Заместитель директора
по спортивной работе: Калинин А.Д.
старший тренер-преподаватель: Соколов О.А.

Рецензент программы
Руководитель программы развития
молодежного футбола: Гаврилов Б.А.

г. Ярославль
2017 год

ВВЕДЕНИЕ

Футбол (от англ. foot — нога, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

В мировой истории этот вид спорта – отличается, в первую очередь, тем, что является наиболее доступным для любого возраста. Признанная во всем мире игра № 1 позволяет максимально гармонично сочетать коллективизм и демонстрацию индивидуальных качеств игроков. Положительное влияние футбола на различные стороны жизни практически всех возрастных групп и категорий населения, вне зависимости от политических, религиозных и культурных различий, не вызывает сомнений.

Футбол – это один из наиболее эффективных способов привлечения граждан, прежде всего, детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Из тех, кто любит и играет в футбол на всех его уровнях – от футбольной «элиты» до двора и пришкольной площадки – более 99% являются любителями и относятся к массовому футболу.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа начальной подготовки детей в ЦПЮФ футбольного клуба «Шинник» разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов. В ней учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр. В программе обоснованы следующие положения:

- тренеры-преподаватели готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10–15 лет, поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементом такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам. Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского возраста;

- футбол – командная игра, но на начальных этапах подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля. Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. Тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, ары с разных дистанций

по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия. Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе мальчика формируется его образ и чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной;

- обучение технике в футбольной школе – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем – складывать эти буквы в слова, потом из слов формировать предложения и наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение. Такая же ситуация в футболе: прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода и рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером;

- тренер-преподаватель должен понимать, что мальчик – это не уменьшенная копия мужчины. У них есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому тренировки юных футболистов не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

В этой программе учитывали:

- взаимосвязь различных сторон тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;

- приоритет в освоении техники футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах подготовки;

- приоритетное использование поурочных программ в подготовке детей младшего возраста;

- преемственность программных материалов по периодам годовых циклов, и в нужных случаях – вариативность этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных футболистов.

Многолетняя подготовка юных футболистов ЦПЮФ футбольного клуба «Шинник» начинается в пятилетнем возрасте и продолжается, как минимум, до 18 лет. В соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ Минспорттуризм утвердил общие требования к содержанию этапов многолетней подготовки спортсменов (приказы от 27.03.2013г. № 147, от 12.09.2013 № 730, методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ ОТ12.05.2014 № ВМ-04-10/2554). Этот срок в ЦПЮФ распадается на четыре этапа, в каждом из которых организация и содержание методической работы имеют свои особенности.

Спортивный сезон у групп спортивно-оздоровительного этапа начинается 1 сентября. Тренировочные занятия по футболу проводятся по плану рассчитанному на 42 недели тренировочных занятий. Программа рассчитана на 252-336 часов в год, в том числе на

контрольные и практические работы.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне.

Программа построена по принципу постепенности и доступности. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Тренировка на первом этапе носит в основном игровой характер, и строится по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий). Использовать бег, прыжки, акробатику, подвижные и спортивные игры. На это отводится в тренировке до 60% времени, а 40% - на занятия с мячом для ознакомления с техническими приемами, 20% времени занятий, отведенных на общую физическую подготовку, посвящая скоростно-силовым упражнениям и 40 % общеразвивающим упражнениям, играм и игровым упражнениям.

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходяще для развития отдельных физических качеств и способностей.

В занятиях на этом этапе мальчики имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, поэтому применяю индивидуальный подход к занимающимся.

В этот возрастной период происходит развитие мышц и развивается связочный аппарат. Мышцы развиваются неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы и медленнее – мелкие. Это главная причина плохого выполнения упражнений на точность. В связи с этим дается много упражнений на точность. Так же, в этот период развитие мышц сгибателей из-за их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести конечностей, опережает развитие мышц разгибателей. Поэтому во время занятий используются упражнения специально направленные на укрепление мышц разгибателей. Учитывая, что плохо развиты сухожилия, высота прыгивания минимальная. В большом количестве используются упражнения динамического характера.

Преобладающей формой текущего контроля выступает прием контрольных нормативов. Контрольные нормативы принимаются согласно графику 2 раза в год.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м со старта
	Челночный бег 3 x 10 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Тройной прыжок
	Прыжок вверх с места с взмахом руками
Выносливость	Бег на 300 м

Цель программы:

Первоначальный отбор. Расширение арсенала двигательных действий.

Основные задачи программы на данном этапе:

1. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.

2. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.

3. Формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий; ознакомление с техническими приемами игры в футбол; ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.

4. Дача ориентировочного прогноза успешности обучения. Выявление способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умения управлять своими движениями.

Тренировочные занятия проводятся три-четыре раза в неделю по 2 часа. Весь программный материал представленный составлен с учётом:

- возрастных особенностей обучающихся;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию обучающихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде

и к старшим товарищам.

В плане работы предусмотрены (вне сетки часов):

- Проведение родительских собраний
- Беседы с врачами и лучшими спортсменами города.

Согласно учебному плану подготовка состоит из 8 частей:

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка;
3. Теоретическая подготовка;
4. Техническая подготовка;
5. Тактическая подготовка;
6. Контрольно-переводные испытания;
7. Участие в соревнованиях;
8. Медицинское обследование.

Объём тренировочной нагрузки в годичном цикле в часах

Разделы спортивной подготовки	СОГ 6 ч/н	СОГ 8 ч/н
Общая физическая подготовка	33-43	43-57
Специальная физическая подготовка	10-15	13-20
Техническая подготовка	88-113	118-151
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23-28	30-37
Технико-тактическая подготовка	55-70	74-94
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10-15	13-20
Всего:	252	336

Число соревнований у юных спортсменов планируется согласно календарю спортивно-массовых мероприятий ЦПЮФ.

Примерный учебный план теоретической подготовки для СОГ

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1.	Техника безопасности	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесопарковой местности и т.д. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.	1
2.	История возникновения и развития футбола.	Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.	1

3.	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. <i>(беседа в присутствии родителей)</i>	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	1
4.	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.	1
5.	Сущность спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.	1
6.	Основные виды подготовки юного спортсмена.	Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов.	1
7.	Спортивные соревнования.	Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу. Спортивная форма участников соревнований.	1
8.	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой <i>(объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия; субъективные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность).</i>	1

Примерный учебный план физической подготовки для спортивно-оздоровительной группы

п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
	<p>Общесфизическая подготовка Содействие гармоничному формированию, укреплению здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости, общей выносливости.</p>	<p>Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках. Прыжки на двух одной нога на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Акробатические и гимнастические упражнения-группировки, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки», «Попрыгунчики».</p>	76
	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Воспитание физических качеств: Развитие гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Развитие быстроты: повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз. Развитие ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов. Развитие силы-упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Развитие выносливости: равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.</p>	78

Примерный учебный план технической и тактической подготовки для спортивно-оздоровительной группы

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1.	Техническая подготовка должна быть направлена на приобретение максимально возможного количества разнообразных двигательных действий, знакомство с простейшими техническими приемами игры в футболе.	Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх - вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами: носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема. Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема	80
2.	Тактическая подготовка. Цель: дать новичку – футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.	Простейшие групповые тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления) Игры в футбол в ограниченном составе 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35 м.	12

Примерный учебный план по тренировочным и контрольным играм для СОГ

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1.	Учебно-тренировочные игры	Игры в футбол в ограниченном составе 5x5, 6x6, 7x7 на площадках не более 69x35 м.	40
2.	Контрольные игры	Мини-футбол	8

Календарно-тематическое планирование (Приложение №1)

Основные правила проведения занятия.

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятия новыми упражнениями.

3. Включать в занятия, ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся (нормативы, соревнования).
6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

Ориентировочная программа недельного микроцикла.

День недели	Кол-во занятий	Преимущественная направленность занятий	Дозировка мин	Нагрузка
Среда	1	Теория. Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег». Обучение технике ударов, остановки и ведению мяча. Игра в мини-футбол 5x5	10 25 25 30	Средняя
Пятница	1	Теория. Развитие гибкости и ловкости: элементы акробатики, эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра в мини-футбол	10 45 35	Средняя
Воскресенье	1	Теория. Развитие гибкости и быстроты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям: спортивные игры, игра в мини-футбол 5x5	15 30 45	Средняя

Предполагаемые результаты освоения программы

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1.	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; - правила дорожного движения; - меры личной безопасности в криминальной ситуации; - историю возникновения и развития лёгкой атлетики; - ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола; - значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства; 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила дорожного движения; - соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; - составлять комплекс офп для подготовительной части тренировки.

2.	Общая физическая подготовка	<p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задачи общей физической подготовки; - упрощенные правила спортивных игр (баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты. 	<p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; - играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники футбола, общей выносливости, быстроты;
3.	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов; - цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения; - выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.
4.	Техническая подготовка	<p>Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.</p> <p>Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема</p> <p>Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема</p>	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; - выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике футбола. <p>Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.</p>
5.	Тактическая подготовка	<p>Знать деятельность футболиста на поле.</p>	<p>Выполнять простейшие групповые тактические действия.</p> <p>Играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69 x 35 м.</p>

6.	Текущие, контрольные и переводные испытания	- Методы проведения (соревнования); - нормативные требования для своей группы.	Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
7.	Участие в соревнованиях	- календарный план соревнований; - основные виды соревнований для своего возраста;	Участие в школьных соревнованиях: «Золотая осень», «Зимние каникулы» и «Весенние каникулы».
8.	Учебные игры	Знать упрощенные правила игры на площадке 69х35 м.	Играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 более

По окончании данного тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения и нормативы по общей физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. Прыжок в длину с места

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

По специальной физической подготовке

4. 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.

5. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

6. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 9 м. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 5 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетвор.
ОФП			
Бег 30 м	5.7	6.0	6.1
Бег 300 м	75	80	85
Прыжок с места	140	130	120
СФП			
Бег 30 м с/м	7.0	7.1	7.3
Вбрасывание	7	6	5
Удары на точность	25	20	15

МАЙ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетвор
ОФП			
Бег 30 м	5.6	5.9	6.0
Бег 300 м	70	75	80
Прыжок с места	150	140	130
СФП			
Бег 30 м с/м	6.9	7.0	7.1
Вбрасывание	8	7	6
Удары на точность	30	25	20

ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ Специализированные площадки:

1. Футбольное поле стандартных размеров с травяным газоном для тренировочной работы-1;
2. Футбольное покрытие с синтетическим покрытием- 1
3. Игровой зал;
4. Тренерская комната;
5. Методический класс, оборудованный современной аппаратурой;
6. Раздевалка для обучающихся (душ, туалет).

Оборудование:

1. стандартные ворота (футбольные) 2шт;
2. футбольные ворота 2х5 2 шт;
3. футбольные ворота 2х3 2шт;
4. футбольные ворота 1,5х2 2шт;
5. стойки для обводки 20 шт;
6. отражающие стенки 2шт;
7. легкоатлетические барьеры 10шт.

Инвентарь:

1. флажки угловые;
2. конусы тренировочные;
3. комплект конусов;
4. комплект барьеров;
5. мячи футбольные;
6. планшет магнитный;
7. сетка для мячей;
8. компрессор для накачивания мячей;
9. игровая форма двух цветов.