

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. МУРМАНСКА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10 ПО ФУТБОЛУ**

ПРИНЯТА

тренерским советом
МБУ ДО ДЮСШ №10
Протокол
от 06.04.22 № 4

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБУ ДО г. Мурманска
ДЮСШ №10 по футболу
от 16.04.22 № 10
Директор Е.Н. Мигун



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. МУРМАНСКА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10 ПО ФУТБОЛУ

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«МИНИ-ФУТБОЛ. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА»**

ПРИНЯТА

тренерским советом
МБУ ДО ДЮСШ №10
Протокол

УТВЕРЖЕНА

приказом МБУ ДО г. Мурманска
ДЮСШ №10 по футболу

Возраст обучающихся: от 11 до 14 лет

Срок реализации: 3 года

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. МУРМАНСКА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10 ПО ФУТБОЛУ

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«МИНИ-ФУТБОЛ. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА»**

ПРИНЯТА

тренерским советом
МБУ ДО ДЮСШ №10
Протокол

УТВЕРЖЕНА

приказом МБУ ДО г. Мурманска
ДЮСШ №10 по футболу

Составитель:
тренер-преподаватель
Скляров Антон Александрович

г. Мурманск
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Календарный учебный график (КУГ).....	5
2. Учебный план.....	6
3. Содержание Программы.....	7
4. Мониторинг результатов освоения Программы.....	13
5. Методическое обеспечение Программы.....	15
Список литературы.....	18
Приложения.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу (далее «Программа») **физкультурно-спортивной** направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, и овладение основами техники мини-футбола.

Отличительная особенность Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям 11-14-летнего возраста, не получившим ранее практики занятий мини-футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобрести к активным занятиям мини-футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 02.08.2019).

6. Концепция персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Мурманской области, утвержденная распоряжением Правительства Мурманской области от 06.03.2020 № 38-РП.

7. Устав МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 10 по футболу с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

8. Локальные нормативные акты МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 10 по футболу.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта «мини-футбол» в нашей стране.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в мини-футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- ✓ привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- ✓ укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- ✓ обеспечение общефизической подготовки;
- ✓ овладение основами игры в мини-футбол;
- ✓ привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- ✓ выявление перспективных детей для последующего совершенствования спортивного мастерства в спортивных школах.

Возраст обучающихся: 11-14 лет.

Основной целевой категорией будут обучающиеся, прошедшие обучение по программе «Мини-футбол. Начальная подготовка».

Срок реализации программы – 3 года.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол. Спортивная подготовка» реализуется на базе ДЮСШ-10 и СОШ г. Мурманска.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- ✓ тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом спортивной подготовки, возрастных и гендерных особенностей;
- ✓ индивидуальные тренировочные занятия; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- ✓ дистанционная форма обучения – применяется с помощью телекоммуникационных технологий и сети интернет в период отмены учебно-тренировочных занятий в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой и другими мероприятиями, влекущими за собой приостановку учебного процесса.
- ✓ тренировочные сборы;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия.

Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым планом подготовки и рассчитан на **36 недель** тренировочных занятий. Недельный режим тренировочной нагрузки составляет **6 часов**.

Режим занятий - 3 занятия в неделю по 2 академическому часу.

Продолжительность одного академического часа – **45 минут**.

Основными формами обучения являются учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировки по индивидуальному плану, командные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Предполагаемые результаты освоения Программы:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;
2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Мониторинг результатов освоения Программы.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической, теоретической и технической подготовке для обучающихся приведены в Приложениях с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Мониторинг осуществляется 2 раза в год.

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (КУГ)

Программа имеет **базовый уровень** и рассчитана на **36 недель (216 часов)** учебно-тренировочных занятий в группе (1 сентября – 31 мая).

Количество часов в неделю – **6**

Режим проведения занятий: **2 раза в неделю по 3 часа.**

Общее количество часов в год – **216.**

Общее количество занятий в год – **108.**

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января — Новогодние каникулы;
- 7 января — Рождество Христово;
- 23 февраля — День защитника Отечества;
- 8 марта — Международный женский день;
- 1 мая — Праздник Весны и Труда;
- 9 мая — День Победы;
- 12 июня — День России;
- 4 ноября — День народного единства.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – октябрь-ноябрь (7 дней);
- зимние каникулы – декабрь-январь (14 дней);
- весенние каникулы – март-апрель (7 дней);
- летние каникулы – 1 июня – 31 августа.

Во время каникул занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

*КУГ составляется для каждой группы отдельно (Приложение 1).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Базовый уровень – 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	
2.	Раздел 1. Ведение, финты, отбор, передача мяча	24	8	16	Зачет
2.1.	Ведение мяча	6	2	4	
2.2.	Финты.	6	2	4	
2.3.	Отбор мяча	6	2	4	
2.4.	Передача мяча	6	2	4	
3.	Раздел 2. Прием мяча, летящего на разной высоте	48	8	40	Контр. матч
3.1.	Прием катящегося мяча	9	1	8	
3.2.	Прием мяча головой	9	1	8	
3.3.	Прием мяча бедром	10	2	8	
3.4.	Прием мяча грудью	10	2	8	
3.5.	Прием мяча на разной высоте	10	2	8	
4.	Раздел 3. Удары по мячу, летящему на разной высоте	48	8	40	Зачет
4.1.	Удары внутренней частью стопы	12	2	10	
4.2.	Удары подъемом	12	2	10	
4.3.	Удары головой	12	2	10	
4.4.	Удары внешней частью стопы	12	2	10	
5.	Раздел 4. Передача мяча в заданных периметрах	24	8	16	
5.1.	Взаимодействие в парах	8	2	6	
5.2.	Создание и использование пространства	8	3	5	
5.3.	Оборона	8	3	5	
6.	Раздел 5. Тактические действия	48	8	40	
6.1.	Атака	16	2	13	
6.2.	Оборона	16	3	13	
6.3.	Закрывание, открывание, страховка	16	3	14	
7.	Заключительное занятие	3	1	2	Контр. матч
8.	Соревнования	16	4	12	Выполнение норм. ЕВСК
9.	Медицинский контроль	2		2	
	ИТОГО (часов)	216	46	170	

2.2. Базовый уровень – 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	
2.	Раздел 1. Ведение, финты, отбор, передача мяча	24	8	16	Зачет
2.1.	Ведение мяча	6	2	4	
2.2.	Финты.	6	2	4	
2.3.	Отбор мяча	6	2	4	
2.4.	Передача мяча	6	2	4	
3.	Раздел 2. Прием мяча, летящего на разной высоте	24	8	16	Контр. матч
3.1.	Прием катящегося мяча	3	1	2	
3.2.	Прием мяча стопой на разной высоте	6	2	4	
3.3.	Прием мяча бедром	6	2	4	
3.4.	Прием мяча грудью	6	2	4	
3.5.	Прием мяча на разной высоте	3	1	2	
4.	Раздел 3. Удары по мячу, летящему на разной высоте	24	8	16	Зачет
4.1.	Удары по мячу с лета	6	2	4	
4.2.	Удары по мячу с полулета	6	2	4	
4.3.	Удары по мячу головой	6	2	4	
4.4.	Удары по мячу на разной высоте	6	2	4	
5.	Раздел 4. Индивидуальная тактика игры без мяча	24	8	16	Контр. матч
5.1.	Техника перемещения без мяча	6	2	4	
5.2.	Тактика игры без мяча в атаке: открывание	6	2	4	
5.3.	Тактика игры без мяча в обороне: закрывание	6	2	4	
5.4.	Тактика игры без мяча в обороне: игра на опережение	6	2	4	
6.	Раздел 5. Индивидуальная тактика игры без мяча	24	8	16	Контр. матч
6.1.	Техника ведения мяча	4	1	3	
6.2.	Тактика игры без мяча в атаке: отвлечение соперника	10	3	7	
6.3.	Тактика игры без мяча в атаке: создание численного преимущества	10	3	7	
7.	Раздел 6. Взаимодействие в малых группах	24	8	16	Контр. матч
7.1.	Техника передачи в заданных параметрах	6	2	4	
7.2.	Взаимодействие в парах в атаке: «стенка»	6	2	4	
7.3.	Взаимодействие в парах в атаке: «скрещивание»	6	2	4	
7.4.	Взаимодействие в парах в атаке: «забегание»	6	2	4	

8.	Раздел 7. Взаимодействие в малых группах	24	8	16	Контр. матч
8.1.	Техника передачи в заданных периметрах	6	2	4	
8.2.	Связка: «ведение-финт-удар»	9	3	6	
8.3.	Взаимодействие в тройках в атаке: «пас на третьего»	9	3	6	
9.	Раздел 8. Начало атаки от вратаря	24	8	16	Контр. матч
9.1.	Техника передачи в заданных параметрах	6	2	4	
9.2.	Принципы начала атаки от вратаря: создание и использование игрового пространства	18	6	12	
10.	Заключительное занятие	3	1	2	Контр. матч
11.	Соревнования	16	4	12	Выполнение норм. ЕВСК
12.	Медицинский контроль	2			
	ИТОГО (часов)	216	70	144	

2.2. Базовый уровень – 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	
2.	Раздел 1. Ведение, финты, отбор, передача мяча	24	8	16	Зачет
2.1.	Ведение мяча	6	2	4	
2.2.	Финты.	6	2	4	
2.3.	Отбор мяча	6	2	4	
2.4.	Передача мяча	6	2	4	
3.	Раздел 2. Прием мяча, летящего на разной высоте	24	8	16	Контр. матч
3.1.	Прием катящегося мяча	3	1	2	
3.2.	Прием мяча стопой на разной высоте	6	2	4	
3.3.	Прием мяча бедром	6	2	4	
3.4.	Прием мяча грудью	6	2	4	
3.5.	Прием мяча на разной высоте	3	1	2	
4.	Раздел 3. Удары по мячу, летящему на разной высоте	24	8	16	Зачет
4.1.	Удары по мячу с лета	6	2	4	
4.2.	Удары по мячу с полулета	6	2	4	
4.3.	Удары по мячу головой	6	2	4	
4.4.	Удары по мячу на разной высоте	6	2	4	
5.	Раздел 4. Индивидуальная тактика игры без мяча	24	8	16	Контр. матч
5.1.	Техника перемещения без мяча	6	2	4	
5.2.	Тактика игры без мяча в атаке: открывание	6	2	4	
5.3.	Тактика игры без мяча в обороне: закрывание	6	2	4	

5.4.	Тактика игры без мяча в обороне: игра на опережение	6	2	4	
6.	Раздел 5. Индивидуальная тактика игры без мяча	24	8	16	Контр. матч
6.1.	Техника ведения мяча	4	1	3	
6.2.	Тактика игры без мяча в атаке: отвлечение соперника	10	3	7	
6.3.	Тактика игры без мяча в атаке: создание численного преимущества	10	3	7	
7.	Раздел 6. Взаимодействие в малых группах	24	8	16	Контр. матч
7.1.	Техника передачи в заданных параметрах	6	2	4	
7.2.	Взаимодействие в парах в атаке: «стенка»	6	2	4	
7.3.	Взаимодействие в парах в атаке: «скрещивание»	6	2	4	
7.4.	Взаимодействие в парах в атаке: «забегание»	6	2	4	
8.	Раздел 7. Взаимодействие в малых группах	24	8	16	Контр. матч
8.1.	Техника передачи в заданных периметрах	6	2	4	
8.2.	Связка: «ведение-финт-удар»	9	3	6	
8.3.	Взаимодействие в тройках в атаке: «пас на третьего»	9	3	6	
9.	Раздел 8. Начало атаки от вратаря	24	8	16	Контр. матч
9.1.	Техника передачи в заданных параметрах	6	2	4	
9.2.	Принципы начала атаки от вратаря: создание и использование игрового пространства	18	6	12	
10.	Заключительное занятие	3	1	2	Контр. матч
11.	Соревнования	16	4	12	Выполнение норм. ЕВСК
12.	Медицинский контроль	2			
	ИТОГО (часов)	216	70	144	

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	В процессе подготовки			Опрос
2	Общая физическая подготовка	30	10	20	Тест
3	Специальная физическая подготовка	24	8	16	Тест
4	Техническая подготовка	60	18	42	Коррекция
5	Тактическая подготовка	21	7	14	Опрос
6	Интегральная подготовка	45	15	30	Наблюдение
7	Соревнования	36	12	24	Наблюдение
Общее количество часов		216	70	146	

План-график распределения учебных часов

№ п/п	Содержание занятий	часы	по месяцам									Всего
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
<i>I. Теоретические занятия</i>												
1.	Теоретическая подготовка		8	8	8	7	8	8	8	7	8	70
<i>II. Практические занятия</i>												
2.	Общая физическая подготовка		2	2	2	2	3	3	2	2	2	20
3.	Специальная физическая подготовка		1	2	2	2	2	2	2	2	1	16
4.	Техническая подготовка		4	4	5	5	5	5	5	5	4	42
5.	Тактическая подготовка		1	1	2	2	2	2	2	1	1	14
6.	Интегральная подготовка (учебные игры, судейская практика)		3	3	3	4	4	4	3	3	3	30
7.	Соревнования		по календарю соревнований									24
ВСЕГО ЧАСОВ:			25	23	25	27	27	26	25	24	23	216

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в ДЮСШ. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по мини-футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира и Европы по мини-футболу. Достижения российских спортсменов на этих соревнованиях.

Тема 2. Мини-футбол в России и за рубежом.

История мини-футбола в России. Мини-футбол как одно из эффективных средств физического воспитания. Организация мини-футбола в мире и России. Достижения российских юношеских сборных команд в международных соревнованиях по мини-футболу. Биографии лучших российских спортсменов. Тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

РФС, АМФР, УЕФА и ФИФА, мини-футбольные клубы, детско-юношеские мини-футбольные школы. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15–20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды России.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, со-

вершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный, интервальный). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

Тема 5. Интегральная подготовка.

Игра в мини-футбол и мини-футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники мини-футбола на начальных этапах многолетней подготовки. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники мини-футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела.

Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Тема 8. Физическая подготовка.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6–7 до 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 9. Психологическая подготовка.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.

Комплексный контроль в мини-футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный. Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в мини-футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.

Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информацию о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 14. Гигиенические требования в мини-футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий мини-футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий мини-футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия мини-футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях мини-футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в мини-футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы. Самомассаж.

Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

Тема 2. Упражнения с мячом.

Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Тема 3. 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.

Тема 4. 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».

Тема 5. Подвижные игры.

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

Тема 6. Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Тема 7. Специальные упражнения для развития быстроты.

Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Тема 8. Специальные упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Тема 1. 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.

Тема 2. Прием мяча.

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

Тема 3. Ведение мяча.

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

Тема 4. Обманные движения (финты).

Обучение финтам: при ведении показать остановку 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»).

Тема 5. Отбор мяча.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения.

Тема 6. 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.

Тактика игры в мини-футбол.

Тема 1. Понятие о тактической системе и стиле игры.

Характеристика игровых действий футболистов 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.

Тема 2. Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра 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).

Тема 3. 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.

Тема 4. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстанов-

ки 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.

Тема 5. 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.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий.

4. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Требования к уровню подготовки учащихся

Занимающиеся должны знать и иметь представление:

- ✓ об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- ✓ о строении и функциях организма и влиянии на них физических упражнений;
- ✓ о физических качествах и правилах их тестирования;
- ✓ основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- ✓ уметь организовать самостоятельные занятия по мини-футболу.

Занимающиеся должны уметь:

- ✓ выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- ✓ владеть основами техники мини-футбола;

Средства контроля.

Педагогический контроль и оценка подготовленности учащихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль уровня нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся (Приложение 3).

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Мини-футбол» (Приложение 4).

Содержание и методика контрольных испытаний.

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5x6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методика проведения занятий.

Занятия мини-футболом предполагают применение разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся. В освоении школьниками систематических знаний и овладении двигательными навыками значительное место должно отводиться словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания), методам наглядности (показ изучаемого приема тренером-преподавателем или хорошо подготовленным учащимся, использование макета игрового поля, соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов). Развитие физических качеств занимающихся мини-футболом, осуществляется с помощью самых разнообразных методов. Поскольку мини-футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития важнейших физических качеств рекомендуется использовать методы, типичные для большинства спортивных игр, а именно:

- *равномерный*, или метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости;

- *переменный*, отличающийся от предыдущего лишь характером длительно выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода выполнения упражнений является сама игра в мини-футбол;

- *повторный метод* - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы, рекомендуется использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;

- *интервальный*, представляющий собой типичную разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться. Метод наиболее целесообразно использовать при развитии скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать анаэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает занимающихся к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки в мини-футболе может служить сама игра, построенная по этому принципу;

- *сопряженный метод* особенно важен в работе со школьниками в мини-футболе, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким об-

разом у занимающихся можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в тренировке сопряженного метода навыки футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, то есть более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов;

- *круговой метод* - это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у занимающихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков. Круговой метод, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к специфике самой игры. В работе со школьниками в группах начальной подготовки по мини-футболу рекомендуется применять как традиционную форму круговой тренировки, так и такую форму, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические приемы и тактические действия, то есть тренировку сопряженного характера. Таким образом, достоинством метода круговой тренировки является высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности в мини-футболе.

Повторение упражнений может осуществляться с помощью *целостного, расчлененного, соревновательного и игрового* методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

Суть игрового метода, который должен занять видное место в работе со школьниками заключается в том, что обучение технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр. Близок к этому метод и соревновательный, заключающийся в том, что действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований.

Эти два метода используются, главным образом, при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Их основная цель - в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам, в создании обстановки единоборства обороны с атакой. Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении многолетнего процесса подготовки были бы его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении юных футболистов.

В принципе схема разучивания игровых приемов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. В результате этого процесс обучения юных футболистов складывается из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

- создание представлений об изучаемом двигательном действии;

- первичное освоение в облегченных, то есть неигровых условиях;
- овладение двигательными действиями в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- закрепление осваиваемых двигательных действий в специально организуемой игре;
- совершенствование двигательных навыков в условиях соревнований.
- овладение двигательными действиями в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- закрепление осваиваемых двигательных действий в специально организуемой игре;
- совершенствование двигательных навыков в условиях соревнований.

В работе рекомендуется использовать такие традиционные методы, как *убеждение, разъяснение, поощрение, групповое воздействие, самовнушение, приучение к повышенной трудности, а также метод ситуационной тренировки*. При использовании последнего на занятиях с юными футболистами создается ситуация, аналогичная той, при которой происходят соревнования по мини-футболу. С помощью этого метода преподаватели добиваются адаптации занимающихся, воспитывая у них необходимые во время соревнований реакции и формы поведения. Новизна обстановки уже не окажется для занимающихся неожиданной и не сможет стать тормозом в выступлении на уровне своих возможностей. Разумеется, в работе с юными футболистами могут быть использованы и другие методы, которые будут эффективными в конкретных ситуациях.

Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения. Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- ✓ групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- ✓ практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- ✓ участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- ✓ тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- ✓ просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др.

Материально – техническое обеспечение.

Для занятий по обучению детей игре в мини-футбол имеется физкультурный зал, спортивная площадка, необходимое оборудование и материалы.

Технические характеристики физкультурного зала

Общая площадь зала (кв. м) - 50,8 кв. м

Освещение - естественное

Освещение искусственное - лампы дневного света с защитой

Уровень освещенности - норма

Наличие системы пожарной безопасности - имеется

Наличие системы отопления - имеется

Возможность проветривания помещения - имеется

№	Наименование оборудования	Количество
1	Флажки разноцветные	80
2	Мяч - фитбол для гимнастики (диаметр не менее 50см)	15
3	Мячи большие	25
4	Мячи средние	20
5	Мячи малые	20
6	Ворота	2
7	Кубики, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки,	по количеству де- тей
8	Фишки	40
9	Конусы	10
10	Координационная лесенка	2
11	Манишки	20
12	Свисток	1

Краткое описание открытой спортивной площадки

Общая площадь спортивной площадки: 100 кв. м.

Покрытие: искусственное поле

Спортивное оборудование:

футбольные ворота (выносные) - 2 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера:

1. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Москва «Просвещение», 2011.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет». Нижний Новгород, 2012.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга тренера. – М.: Профиздат, 2011.
4. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.: 2017.
5. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков – М.: Спорт, Человек, 2020.
6. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР / под общ.ред. М.А.Годика, Г.Л.Борознова, Н.В.Котенко, В.Н.Малышева, Н.А.Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А.Шамардина. М.: Советский спорт, 2011.
7. Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П Губа, П.В. Кващука, В.В. Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А. Блинова. М., 2020.

Для учащегося:

1. Грамм А. Футбол. Книга-тренер. М.: 2020.
2. Заваров А. Футбол для начинающих. Основы и правила. СПб., 2015.
3. Футбол. Уроки лучшей игры - самый полный самоучитель. Играй лучше, чем папа! М.: АСТ, 2015.
4. Чарльз Т., Рук С.: Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. М.: Эксмо, 2016.
5. Энциклопедия футбола. М.: АСТ, 2015.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Оформление календарного учебного графика

Тренер-преподаватель: _____

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

Приложение 2.

Оформление учебного плана

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие				
2.	Раздел.....				
2.1.	Тема....				
9.	Заключительное занятие				
	ИТОГО (часов)				

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения					
1.	Вводное занятие				
2.	Раздел.....				
2.1	Тема....				
	ИТОГО (часов)				
Второй год обучения					
1.	Вводное занятие				
2.	Раздел.....				
2.1.	Тема....				
	ИТОГО (часов)				

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
4	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
5	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	9,8
6	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			6	4
7	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			28,5	31,8
8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.