

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Питлярская средняя общеобразовательная школа  
«Образовательный центр»

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 11  
от 19.06.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ - Питлярская СОШ  
«Образовательный центр»  
Горнова Н.А.  
Приказ № 58/3  
от 19.06.2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по дополнительному образованию**  
**«Мини-футбол»**

(для детей с 10 - 17 лет, нормативный срок освоения 1 год)

Разработчик программы:  
Осинцев Георгий Анатольевич,  
педагог дополнительного  
образования

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка .....	3
2. Содержание программы.....	4
2.1. Учебный план.....	4
2.2. Учебно-тематический план .....	5
2.3. Рабочая программа .....	6
2.4. Календарный учебный график .....	11
3. Оценка качества освоения программы.....	12
4. Методическое обеспечение учебного процесса .....	13
5. Условия реализации программы .....	14

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Характеристика дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы, ее место и роль в образовательном процессе**

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа (далее - дополнительная общеразвивающая программа) "Мини-футбол" - комплекс учебно-методической документации, регламентирующий объем и содержание, планируемые результаты обучения, организационно-педагогические условия и оценку качества подготовки учащихся.

Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеразвивающей программы составляют:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

– Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 N 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".

В системе физкультурно-оздоровительного воспитания одно из ведущих мест занимает спортивное направление занятиями мини-футболом.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся к соревновательной деятельности.

Предлагаемая программа рассчитана на один год обучения. Важное место в обучении учащихся должен занимать подготовительный период обучения.

Возраст детей, приступающих к освоению программы, 10 -17 лет.

#### **Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы**

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» 1 - годичного срока обучения, продолжительность учебных занятий составляет 35 недель в год.

#### **Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию дополнительной общеразвивающей программы**

Общая трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» при 1-годичном сроке обучения составляет 157,5 часов.

#### **Форма проведения учебных занятий**

Занятия проводятся в индивидуальной форме и групповой форме. Индивидуальная и групповая формы занятий позволяют преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

Недельная нагрузка по программе «Мини-футбол», за исключением последней недели обучения и недель, на которые приходятся выходные праздничные дни, составляет 4,5 часа.

#### **Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы**

Целью дополнительной общеразвивающей программы является обеспечение развития спортивных способностей учащегося, овладение знаниями и представлениями об истории возникновения и развития мини-футбола, формирования практических умений и навыков игры в мини-футбол, устойчивого интереса к самостоятельной деятельности в области спортивного совершенствования.

#### **Задачи дополнительной общеразвивающей программы:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы

#### "Мини-футбол"

№	Наименование разделов	1 год обучения	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2	2
2	Общая физическая подготовка	8	48
3	Специальная физическая подготовка	48	48
4	Техническая подготовка	56	56
5	Тактическая подготовка	18	18
6	Контрольные и календарные игры	27.5	27.5
<b>ИТОГО</b>		<b>157,5</b>	<b>157,5</b>

### 2.2. Учебно-тематический план

дополнительной общеразвивающей программы

#### "Мини-футбол"

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество теоретических часов	Количество практических часов	Всего часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
1.1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. История развития мини-футбола	2		2
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
2.1	Специальные упражнения для развития быстроты, выносливости		4	4
2.2	Специальные упражнения для развития ловкости, гибкости		4	4
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>48</b>	<b>48</b>

3.1	Совершенствование исполнения технических элементов.		20	20
3.2	Совершенствование ударов мяча по воротам.		8	8
3.3	Выполнение элементов техники с мячом и без мяча в быстром темпе		20	20
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>56</b>	<b>56</b>
4.1	Обучение передаче и остановке мяча.		10	10
4.2	Совершенствование навыков остановке мяча.		10	10
4.3	Совершенствование навыков передаче мяча.		10	10
4.4	Обучение остановки мяча бедром. Совершенствование остановки мяча бедром.		13	13
4.5	Обучение ударам мяча.		2	2
4.6	Совершенствование навыков удара мяча.		3	3
4.7	Обучение удару мяча слета.		2	2
4.8	Совершенствование навыков удара мяча с лета.		2	2
4.9	Обучение остановке мяча после отскока.		2	2
4.10	Обучение удару мяча головой. Совершенствование удару мяча головой.		2	2
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>18</b>	<b>18</b>
5.1	Обучение отбору мяча у соперника.		2	2
5.2	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		4	4
5.3	Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных положениях.		4	4
5.4	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.		4	4
5.5	Упражнения для развития умения «видеть поле».		2	2
5.6	Тактические действия вратаря		2	2
<b>6</b>	<b>Контрольные и календарные игры</b>		<b>27.5</b>	<b>27.5</b>
6.1	Учебная игра.		14	14
6.2	Первенство школы по мини футболу.		4	4
6.3	Участие в районных соревнованиях по мини-футболу.		6	6
6.4	Участие в Спартакиаде СПО, НПО по мини-футболу.		3.5	3.5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>2</b>	<b>157,5</b>	<b>157,5</b>

### 2.3. Рабочая программа разделов дополнительной общеразвивающей программы "Мини-футбол"

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

**Тема 1.1.** Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. История развития мини-футбола

**Развитие мини-футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль и техника безопасности на занятиях.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия,

пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **Тема 2.1.** Специальные упражнения для развития быстроты, выносливости

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 2.2.** Специальные упражнения для развития ловкости, гибкости

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.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 3.1** Совершенствование исполнения технических элементов.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

### **Тема 3.2** Совершенствование ударов мяча по воротам.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **Тема 3.3** Выполнение элементов техники с мячом и без мяча в быстром темпе

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

##### **Тема 4.1** Обучение передаче и остановке мяча.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

##### **Тема 4.2** Совершенствование навыков остановки мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

##### **Тема 4.3** Совершенствование навыков передаче мяча.

Передача и ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. Выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом

##### **Тема 4.4** Обучение остановки мяча бедром. Совершенствование остановки мяча бедром.

Остановка бедром летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

##### **Тема 4.5** Обучение ударам мяча.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

##### **Тема 4.6** Совершенствование навыков удара мяча.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру

##### **Тема 4.7** Обучение удару мяча слета.

Удары мяча слета на точность в ворота.

##### **Тема 4.8** Совершенствование навыков удара мяча с лета.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

##### **Тема 4.9** Обучение остановке мяча после отскока.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.

##### **Тема 4.10** Обучение удару мяча головой. Совершенствование удару мяча головой.

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

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

### **Тема 5.1** Обучение отбору мяча у соперника.

Индивидуальные действия. Обучение «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

### **Тема 5.2** Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).

Индивидуальные, групповые и командные действия розыгрыша штрафных ударов (комбинации).

### **Тема 5.3** Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных положениях.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

### **Тема 5.4** Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

### **Тема 5.5** Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

### **Тема 5.6** Тактические действия вратаря

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам 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 партнеру

## **Раздел 6. Контрольные и календарные игры**

### **Тема 6.1** Учебная игра.

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

### **Тема 6.2** Первенство колледжа по мини футболу.

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий  
Практика судейства на соревнованиях внутри колледжа.

### **Тема 6.3** Участие в районных соревнованиях по мини-футболу.

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.  
Практика судейства на соревнованиях первенства района.

**Тема 6.4** Участие в Спартакиаде СПО по мини-футболу.

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.



### **3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Требования к уровню подготовки учащихся**

Выпускник демонстрирует следующий уровень подготовки:

- владеет основами технической, практической и теоретической подготовки и проведения игры в мини-футбол;
- умеет анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- умеет выполнять индивидуальные действия в атаке и обороне;
- знает историю развития мини-футбола в России;
- знает правила техники безопасности в мини-футболе;
- знает правила игры и терминологию данного вида спорта;

#### **2. Диагностика и мониторинг**

Для определения сформированности личностных качеств учащихся в начале, середине и конце учебного года проводится мониторинг личностного развития учащихся. Разработана система мониторинга динамики образовательных результатов учащихся, которая закреплена в нормативных требованиях. (Приложение). Учащиеся, которые систематически посещают секцию, выполняют все указания педагога, проявляют инициативу, творчески подходят к тренировкам, показывают положительную динамику - у них наблюдается рост показателей. Развитие личностного роста замедляется у тех учащихся, которые занятия посещают не систематически, не проявляют нужного усердия.

В соответствии с планом проводятся стартовая, промежуточная, итоговая аттестация учащихся по результатам обученности воспитанников. Во время тренировок при выполнении технико-тактической подготовки педагог уделяет внимание правильному выполнению упражнений, технике комбинаций. Оценивает выполнение технических действий не только педагог, но и принимают участие учащиеся.

Для отслеживания спортивных результатов проводятся контрольные тесты по мини-футболу, товарищеские игры, соревнования.

#### **3. Аттестация: цели, виды, форма, содержание**

Основными видами контроля учащихся являются:

- текущий контроль,
- промежуточная аттестация учащихся.

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины и выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Текущий контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащегося и предполагает использование различных систем оценки результатов занятий. Формами текущего и промежуточного контроля являются: сдача нормативов по ОФП СПФ, участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося и уровень усвоения им программы на определенном этапе обучения. Наиболее распространенными формами промежуточной аттестации учащихся являются:

- соревнования разного уровня (внутриколледжные, городские, районные, межрайонные, областные)

- контрольные тесты.

Возможно применение индивидуальных графиков проведения данных видов контроля. Например, промежуточная аттестация может проводиться каждое полугодие или один раз в год.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

##### **1. Методические рекомендации**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его последовательность обучения и распределение в мезоциклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования, организация комплексного контроля.

##### **2. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки учебных групп. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения методического совета.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система однолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Решение задачи - подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами используются такие формы работы, как агитационно-пропагандистские мероприятия, посещение уроков физической культуры и массовых спортивных соревнований, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед тренировочным процессом, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления реальности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15 - 30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен на один год обучения. Для закрепления и совершенствования пройденного необходимый учебный материал подбирается тренером самостоятельно.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Материально-технические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий	Оборудование
1	2
Универсальный спортивный зал ФОК «Колос»	комплект учебной литературы комплект методической литературы мультимедийный проектор интерактивная доска спортивный инвентарь (мяч, конусы (фишки), секундомер, свисток, скакалки, набивные мячи, флажки)

### 5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

#### 5.2.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся (футбол).- М.: Просвещение, 2011
2. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – Братислава: Спорт, словацкое физкультурное издательство, 1994.

#### 5.2.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение, рекомендуемое для педагогов

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: уч.-методич. Пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2009.
2. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: уч.-методич. Пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2011.
3. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки: уч.-методич. Пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2010.
4. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2008.

**Нормативные требования  
для учащихся при входном мониторинге**

№	Наименование	Возраст		
		9-11	12-14	15-17
<b>1. Общая физическая подготовка</b>				
1.	Бег 15 м (сек)	2,7	2,6	2,5
2.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,7	4,5
3.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,2	8,8
4.	Бег 100 м (сек)	15,6	15,0	14,0
5.	Бег 400 м (мин)	1,20	1,15	1,10
6.	Бег 1500 м (мин)	5,55	5,45	5,35
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0	56,0	54,0
8.	Бег 6 мин.	1300	1400	1500
9.	Подтягивание (раз)	5	6	7
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	17	19	21
11.	Прыжок с места (м)	1,70	1,90	2,10
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>				
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0	31,0	29,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	40	45	50
4	Удары на дальность (м)	30-25	35-30	40-35
<b>3. Техническая подготовка</b>				
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	13	14	15
2	Жонглирование	70	100	130
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0	10,5	10,0