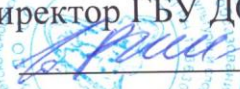



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
Протокол
№ 1 от 30.05 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 47 от 21.07.25
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС

Ю.Г. Ромашкина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ 16-18 лет»

Возраст обучающихся: 16-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Ф.И.О. разработчика программы:
педагог дополнительного образования Рольдин А.А.

г. Самара, 2025

Аннотация к программе

Статус программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол 16-18 лет»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель программы	развитие и совершенствование физических качеств и навыков посредством обучения игре в футбол, поддержка талантливых обучающихся и их профессиональная ориентация.
Контингент обучающихся	16-18 лет
Продолжительность реализации программы	1 года
Режим занятий	Занятия проводятся по утвержденному расписанию образовательной организации. Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа в неделю.
Форма организации процесса обучения	очная, фронтальная
Краткое содержание	Овладение техникой и тактикой игры в футбол, воспитание качеств личности: - умение мгновенно оценивать обстановку; - действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации; - проявления высокой самостоятельности; - умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями; - умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.
Ожидаемый результат	Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовить его к жизни в обществе: - сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; - разовьются основные физические качества и повысится функциональные возможности организма; - повысится сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям; - выработается устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды; - воспитается привычка к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; - сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни;

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания программы	7
3. Содержание программы	11
4. Ресурсное обеспечение программы	20
5. Контроль и оценка освоения программы	24
6. Литература	26
7. Приложения	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол 16-18 лет» (далее Программа) разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022),

Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р).

Направленность. Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Актуальность программы. Игровые виды спорта и, в частности, футбол всегда были востребованы в подростковой среде. Наверное, нет ни одного подростка, который хотя бы раз не играл в футбол в школе, во дворе, в летнем оздоровительном лагере.

Футбол – это командная игра, способная развивать личностные качества и комплекс физических способностей и навыков у обучающихся. Количество желающих заниматься футболом и мини-футболом заметно возрастает, сейчас «Футбол» является одним из самых массовых видов спорта и спортивной деятельности. Во многих общеобразовательных

организациях имеется возможность и условия для проведения физкультурно-спортивных занятий футболом и мини-футболом. Он включен в программы многих комплексных соревнований среди школьников.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей школьного возраста обучаться игре в футбол, развивать и совершенствовать свои навыки.

Новизна программы обусловлена тем, что футбол является одним из базовых и массовых видов спорта по программам физического воспитания обучающихся. На занятиях совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются и совершенствуются физические способности.

Цель программы: развитие и совершенствование физических качеств и навыков посредством обучения игре в футбол, поддержка талантливых обучающихся и их профессиональная ориентация.

Задачи программы:

обучающие:

- изучить историю развития футбола в регионе и стране;
- сформировать общие знания по основам анатомии, физиологии и гигиены человека;
- закрепить используемые приемы и методы организации самостоятельных занятий футболом;
- изучить технические элементы и правила игры;

развивающие:

- развить технические навыки игры в футбол;
- развить общие физические и специальные физические качества обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма;
- привить навыки здорового образа жизни.

воспитательные:

- сформировать культуру болельщика, фаната футбола;
- сформировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям футболом;
- ориентировать обучающихся на дальнейшую профессиональную деятельность;

Адресат программы

Программа направлена на обучающихся школьного возраста от 16 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Зачисление обучающихся осуществляется по личному желанию ребенка (по достижению 14-летнего возраста) и/или заявлению его законного представителя, при этом сдача вступительных испытаний не предусмотрена, но с предварительным анализом функциональной подготовленности обучающихся к занятиям по программе.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, и сдачу контрольных нормативов.

Формами проведения занятий:

Форма занятий – групповая, очная. Занятия проводятся в группах в основном в форме тренировок, а также лекций, семинаров, соревнований и т.д. Также возможна реализация программы в заочной форме, дистанционно по планам подготовки и через интернет ресурсы.

Наполняемость группы – 10-15 человек.

Режим работы: занятия проводятся согласно расписания образовательной организации три раза в неделю по 2 часа (академических) в зависимости от возрастной группы.

Этап подготовки	Примерный возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год
Углубленный	16-18	6	2x2x2	36	216
Всего:					216

Срок реализации программы: 1 год, 216 часов за весь период обучения, в зависимости от возраста обучения группам. По окончании освоения программы обучающиеся могут продолжить обучение по программе.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовить его к жизни в обществе:

- сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности;

- разовьётся умение подчинять личные интересы стремлениям команды;
- разовьются основные физические качества и повысится функциональные возможности организма;
- повысится сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям;
- научатся преодолевать усталость, боль;
- выработается устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- научатся проявлять смелость, стойкость, решительность;
- воспитается привычка к соблюдению режима дня;
- сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывается культуру поведения болельщика во время проведения соревнований и мероприятий.

По окончании обучающиеся будут:

знать:

- основы физической культуры и спорта и истории развития футбола в России;
- основы гигиены;
- основные правила проведения соревнований по футболу;
- информацию о травмах во время проведения занятий футболом;

уметь:

- организовать самостоятельные занятия футболом, а также с группой товарищей;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- владеть технические приемы по футболу;
- играть в футбол с соблюдением базовых правил.

2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и

старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- формировать культуру болельщика, фаната футбола, через формирование ценностных представлений о футболе, кумирах, традициях;
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, через приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных взаимоотношений;
- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям футболом, через формирование и развитие личностных отношений к занятиям и ведению здорового образа жизни;
- ориентировать обучающихся на дальнейшую профессиональную деятельность;

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание у обучающихся гражданского патриотизма, осознания единства народа России и Российским государством через историю настоящего, прошлого и будущего;
- воспитание готовности к защите Родины, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского общества, сохранять и защищать историческую правду;
- деятельно-ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей),

соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

- опыта социально значимой деятельности в волонтёрском движении физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;

- культуры самоконтроля своего физического состояния;

- стремления к соблюдению норм спортивной этики;

- уважения к старшим, наставникам;

- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на занятиях, в выполнении совместных упражнениях, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения на месте реализации программы в учреждении дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями в коллективе детей друг с другом, их отношением к педагогам, к выполнению самостоятельных заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся, оценивая, что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма	Практический результат и информационный продукт
1.	Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного единства	4.11.	на уровне объединения (совместное с родителями)	Фото и видеоматериалы.

2.	День спорта. Мастер класс от спортсменов выпускников	16.11. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
3.	День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека	12.12. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
4.	Новогодние соревнования	25.12. на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы.
5.	День Защитника Отечества. Весёлые эстафеты Разговоры о важном.	23.02. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
6.	Международный женский день 8 марта. Весёлые эстафеты	08.03. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
7.	День Космонавтики. Соревнования, посвященные Дню Космонавтики. Викторина знаний	12.04. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
8.	День Победы в Великой Отечественной войне. Соревнования, посвященные Дню победы. Разговоры о важном.	9.05. на уровне объединения	Фото и видеоматериалы.
9.	День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей. Веселые старты.	1.06. на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

В возрасте 16-18 лет рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол 16-18 лет» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на углубленный уровень подготовки, где на занятиях преимущественно

используют метод игровых ситуаций в футболе, а также самостоятельную организацию и подготовку по общей физической подготовке.

Отличительной особенностью углубленного уровня подготовки является совершенствование технических приемов, совершенствование тактических действий; дальнейшее развитие и закрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, индивидуальная и самостоятельная подготовка обучающихся.

Учебный план ДООП «Футбол 16-18 лет» группы 16-18 лет

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		9		
2	ОФП		1	58	диагностика
3	СФП		1	50	диагностика
4	Техническая подготовка		1	40	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	40	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	10	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	216	16	200	

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности и основным требованиям во время занятий. Тренировочный режим. Требования к спортивной форме для занятий футболом. История развития футбола в стране.

Практическая часть. Втягивающее занятие по ОФП.

Теоретическая подготовка

Темы программного материала изучаются в процессе тренировочных занятий.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового футбола. Анализ игр чемпионата России по футболу. Формирование основного календаря спортивных мероприятий. Футбол для детей, турниры, фестивали, проекты.

Тема 2. Анатомия и физиология строение организма человека и основные процессы протекающие в организме под влиянием физических нагрузок. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Режим дня. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Физическое состояние футболиста. Самоконтроль. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Виды физической нагрузки, Утомление, первые признаки. Допинг и спорт. Медицинский контроль в спорте, частота и сроки проведения.

Тема 4. Правила игры в футбол, основные футбольные термины. Схема анализа игры своей команды, команды соперника. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Виды судейства. Жесты судьи. Протоколы соревнований, способы организации проведения соревнований.

Тема 5. Психологическая подготовка и игровое мышление футболиста. Личность футболиста, его ментальность. Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Значение активного отдыха для спортсмена.

Тема 6. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Формирование индивидуального комплекса упражнений для развития физических качеств. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, поддержка веса.

Тема. 7. Правила безопасности на занятиях футболом. Правила безопасного поведения во вспомогательных помещениях. Типичные травмы в футболе. Профилактика травматизма. Методы и правила оказания доврачебной помощи пострадавшим при вывихах, растяжениях.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Влияние общей физической подготовки на результат соревновательной деятельности.

Практическая часть. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые движения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на пояс, за головой, вверху); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, круговые движения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практическая часть. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорения в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в

сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5—15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки на 2—3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2—3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков по 4—8 в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. 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 игрокам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. 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. 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.

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

Техническая подготовка

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

Практическая часть.

Удары по мячу ногой. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары в движении различными

способами. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой перед выполнением удара. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Удар с полулета правой левой ногой, точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру).

Удары по мячу головой. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад: подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка мяча с переводом в стороны и назад: подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка с поворотом до 180° с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Применение финтов в учебных играх.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу). Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях:

начале игры, угловым, штрафным и свободным ударах, ввод мяча из - за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.

Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе, районе, области.

Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных занятий на летний период.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности.

Обучение проходит в очной форме на русском языке.

Используется метод:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;

- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания и закрепления. По мере

формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№п/п	Тема Форма	Организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП , Беседа	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по мини-футболу.

Для реализации данной программы необходимы:

- футбольная площадка и/или спортивный зал,
- комната для переодевания;
- стойки для обводки,
- малые ворота,
- ворота для мини футбола;
- скакалки;
- мячи футбольные (размер № 4, 5)
- сетка для мячей,
- комплект фишек;
- тренировочные манишки.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом от 22.09.2021 № 652н Министерства труда и «Тренер-преподаватель» утвержденного Приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (ред. от 30.08.2023).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении реализации программы.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (приложение № 2) и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся. В данном возрастном периоде их число должно

быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе.

Механизм оценки получаемых результатов

В конце года проводится диагностирование воспитанников и их родителей на предмет их удовлетворенности образовательным процессом в объединении, принимаются замечания и пожелания по работе педагога.

Диагностика знаний, умений и навыков

Предварительный контроль в виде собеседования проводится в начале учебного года с целью выяснения потребности обучающихся в занятиях футболом и физических особенностей организма обучающихся.

Текущий контроль: проводится регулярно в процессе всей учебной работы.

Итоговый (годовой) контроль – выполнение контрольных упражнений.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: на выносливость и время. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки.

Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

6. ЛИТЕРАТУРА

Используемая Литература.

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
3. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М.: Физическая культура и спорт, 2010.
4. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. А. Стула. – М.: Человек, 2015.
5. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013.
6. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.
7. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
8. Прилуцкий П.М. Планирование учебно-тренировочного процесса по футболу в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ТТТВСМ. ЦОП): метод. рекоменд. / П.М. Прилуцкий, Г.А. Рымашевский, А.А. Михеев [и др.]. – Мн., 2000.

Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол «Физкультура и спорт». 2008 г.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе - «Физкультура и спорт», 1994 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – «Физкультура и Спорт». 2002, 2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
4. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
5. М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола»
6. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
7. Л.Качанин, Л.Горский - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание
8. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы 2009г.

Список литературы для обучающихся:

1. Футбол – твоя игра - С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989. – 144 стр.
2. Играйте в мини-футбол. - Андреев С.Н. М.: Советский спорт, 1989. – 47 стр.

Приложение №1

Примерный учебный план график

	16-18 лет									
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	
										Всего
1. Теоретические занятия										
Итого часов:	2	2	1	2	2	2	2	1	2	16
2. Практические занятия										0
ОФП	7	6	7	7	6	6	7	6	6	58
СФП	5	6	5	5	6	6	5	6	6	50
Техническая подготовки	4	4	5	4	5	4	5	5	4	40
Тактическая подготовка	4	5	5	5	4	4	4	5	4	40
Подвижные/спортивные игры	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Контрольные упражнения				1					1	2
Итого часов:	22	22	23	23	22	21	22	23	22	200
Всего часов:	24	24	24	25	24	23	24	24	24	216

Приложение №2

Контрольные нормативы (мониторинг)
(16-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В	Н	С	В
Нормативы общей физической подготовки						
Бег 30 м (с)	4,8	4,7	4,6	4,9	4,8	4,7
Челночный бег 3x10 м (с)	7,6	7,5	7,4	8,0	7,8	7,6
Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	175	185	195
Нормативы технической подготовки (специальной физической подготовки)						
Бег на 10м с высокого старта	1,95	1,90	1,85	2,10	2,05	2,00
Челночный бег 104 м с высокого старта: в метрах (2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	28,0	27,8	27,6	30,0	29,90	29,80
Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	25	27	29	20	22	24

Уровень подготовленности: В – высокий; С - средний; Н – низкий.