

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.П. МУЖИЧИ»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08. 2022
Протокол № 2

Утверждаю
Директор ГБОУ «СОШ с.п. Мужичи»
Бесаева Т.С.
«30» 08. 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Мини-футбол для начинающих»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Аушев А.М.

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (ч.2), 58(ч.1), 59(ч.1),75 (ч.1,ч.4);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;
3. СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р)

Информационные материалы и литература.

Программа разработана на основе программы по мини-футболу интегративного курса физического воспитания автор: Железняк Ю.Д, Портнов Ю.М.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы.

Мини-футбол - одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Современный мини-футбол являет собой яркое зрелище, благодаря разнообразным проявлениям физических качеств тактического мышления часто используются в других видах спорта.

Мини-футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. В тоже время мини-футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в мини-футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического и нравственного воспитания детей, но и для развития познавательных интересов, выработки воли, характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Отличительные особенности программы.

Разработанная программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятие воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями. Последовательно изложены задачи каждого этапа обучения данному виду спорта, отмечается сохранение педагогических принципов и последовательность обучения. Программа признана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и тактической подготовке в соответствии с их возрастом. В доступной форме изложен учебный материал и материал критериев готовности обучающихся при переходе от одного года обучения к другому. Основной отличительной чертой данной программы является тесное сотрудничество учителя и педагога, что позволяет решать поставленные задачи образовательной и спортивно-оздоровительной

направленности. В содержание программы заложена возможность отбора талантливых, одаренных ребят, это переход на более высокий уровень практической работы. В отличие от исходной программы добавлены собственные упражнения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Адресат программы.

Возраст детей занимающихся в объединении «Мини-футбол» зависит от группы и года обучения:

1 год обучения (7-14 лет)

Срок освоения программы - 1 год.

Режим занятий.

Количество занятий в неделю зависит от года обучения:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут (допускается 1 раз в неделю 2 учебных часа 2 раза в неделю по 1 учебному часу), всего 144 часа.

Наполняемость групп не рекомендуется превышать 15 детей. Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1-го года. Разделение детей по половой принадлежности в возрасте от 7 до 11 лет не предусматривается.

В группы начальной подготовки второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе первого года на основании тестирования по ОФП (приложение 1).

Форма обучения - очная.

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование.

Цель программы:

реализация потенциала физического и личностного развития обучающихся, совершенствование физических качеств, способностей через тактическую и техническую подготовку по мини футболу.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Научить основам игры в мини-футбол.
2. Обучить навыкам ведения тактических действий игры.
3. Формирование практических умений в организации самостоятельных форм занятий мини-футболом

Развивающие:

1. Развитие координация
2. ОФП

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств
3. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Объем программы: Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: Всего: 144 часа, 1 год обучения - 4 часа в неделю.

Содержание программы

Программа состоит из разделов:

1. Охраны труда и техника безопасности.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная тренировка.
5. Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы.

Раздел 1 **«Охрана труда и техника безопасности»** знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Учит обеспечению личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2 **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию разносторонних умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе 3 **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений игры мини-футбол и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий всесторонние способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей, у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Разделы 4 **«Техническая подготовка»**, **«Тактическая подготовка»** и **«Интегральная тренировка»** включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Раздел 5 **«Соревновательная подготовка»**, **«Контрольные нормативы»** содержит всю совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

При подборе упражнения по видам подготовки обязательно соблюдение педагогических принципов от простого к сложному, от известного к неизвестному на которых строится учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Будут знать

- Основные правила техники безопасности при занятии мини-футболом.

- Упражнения на освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей.
- Упражнения входящие в комплекс СФП.
- Технику бега спиной и лицом вперед.
- Правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча.

2. Будут уметь

- Поведение на занятиях по мини-футболу
- Выполнять повороты на месте (налево, направо, кругом), перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.
- Преодолевать различные виды дистанции, различные виды бега и прыжков
- Обучающиеся должны научиться выполнять удары по мячу ведущей ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъема), удар по мячу головой, стоя на месте. Выполнять удар по мячу левой и правой ногой.
- Уметь находить выход из стрессовых ситуациях
- Прыгать в длину, бегать короткие отрезки, Бегать средние дистанции, Бегать длинные дистанции, подтягиваться, отжиматься.
- участвовать в соревнованиях
- уметь находить выход из конфликтных ситуаций
- иметь адекватное представление о себе как личности и своих способностях, будет осознавать способы поддержания своей самооценки
- уважительно относиться к старшим и младшим.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	2	2		Опрос, Тест, Регулярность посещения.
Раздел 2.ОФП	12	1.5	10.5	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. СФП	14	1.5	12.5	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Интегральная тренировка»	102	10	92	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
Раздел 5. Соревновательная подготовка Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)	14	6	8	Сдача норматива по тактике и технической подготовке Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль
Итого:	144	21	123	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание	Общее количество часов по теме		
		теоретических	практических	всего
	Раздел 1. Основы знаний	2		2
1.	Т.Б по футболу. Теоретическая подготовка.			
	Раздел 2 ОФП	1,5	10,5	12
1.	О.Ф.П. Лазание перелазания в различных исходных положениях на животе спине по гимнастической стене.	0.5	1,5	
2.	О.Ф.П. упражнения с футбольными волейбольными мячами.		4	
3.	О.Ф.П. упражнения с футбольными теннисными мячами.	0.5	1,5	
4.	О.Ф.П. упражнения с футбольными волейбольными мячами	0.5	1,5	
5.	Физическая подготовка футболистов. ОФП.		2	
	Раздел 3. СФП	1.5	12,5	
1.	С.Ф.П. для развития быстроты на ускорение 20-30 м.	0.5	1.5	
2.	Физическая подготовка СФП.		2	
3.	С.Ф.П. для развития скоростно-силовых качеств.	0.5	1.5	
4.	Физическая подготовка СФП.		2	
5.	С.Ф.П. для развития быстроты на ускорение 100 м.	0.5	1.5	
6.	С.Ф.П. для развития ловкости.		2	
7.	С.Ф.П. Круговая тренировка с элементами футбола.		2	
	Разделы.4 «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Интегральная тренировка»	10	92	
1	Обучение передвижения. Повороты, выпады.	1	1	
2	Удары, внутренней стороны стопы, частью подъема,		2	
3	Тактическая подготовка. Упражнения для развития во время видение мяча		2	
4	Ведение, выбивание мяча, остановка мяча.	0.5	1.5	
5	Ведение, выбивание мяча, остановка мяча.		2	

6	Владения мячом. Ведение, выбивание мяча, остановка мяча		2	
7	Остановки мяча, ногой, туловищем, головой.	1	1	
8	Остановки мяча, ногой, туловищем, головой		2	
9	Остановки мяча, ногой, туловищем, головой		2	
10	Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.	0.5	1.5	
11	Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.		2	
12	Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.	1	1	
13	Отбор мяча. В выпаде в подкате.		2	
14	Удары, внутренней стороны стопы, частью подъема,		2	
15	Удары, внутренней стороны стопы, частью подъема,		2	
16	Техника владения мячом. Ловля, отбивание, переводы, броски.	1	1	
17	Техника владения мячом. Ловля, отбивание, переводы, броски		2	
18	Техника владения мячом. Ловля, отбивание, переводы, броски		2	
19	Тактика игры. Нападения, защита.	1	1	
20	Тактика игры. Нападения, защита		2	
21	Тактика игры. Нападения, защита		2	
22	Техника передвижения. Бег, прыжки, остановки, повороты.		2	
23	Удары. Ногой, головой.		2	
24	Силовые единоборства. Отбор, плечом, бедром		2	
25	Техника передвижения. Бег, прыжки, остановки, повороты		2	
26	Техника передвижения. Бег, прыжки, остановки, повороты.		2	
27	Совершенствование ударов по мячу		2	

28	Изучения функции игроков. Центральный нападающий, крайний нападающий, защитник.	1	1	
29	Изучения функции игроков. Центральный нападающий, крайний нападающий, защитник.		2	
30	Изучения функции игроков. Центральный нападающий, крайний нападающий, защитник.		2	
31	Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.	2		
32	Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.		2	
33	Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.		2	
34	Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.		2	
35	Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака.	1	1	
36	Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака		2	
37	Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака		2	
38	Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака		2	
39	Совершенствование ударов по мячу.		2	
40	Повторение правил игры в футбол.		2	
41	Учебная игра совершенствование ранее изученных приемов.		2	
42	Изучение терминологий игры в футбол.		2	
43	Совершенствование тактических действий.		2	
44	Совершенствование защитных действий.		2	

45	Совершенствование нападающих действий.		2	
46	Учебная игра.		2	
47	Передвижения. Повороты, выпады.		2	
48	Совершенствование ведения мяча.		2	
49	Силовые единоборства. Отбор, плечом, бедром.		2	
50	Прием нормативам по технической и физической подготовки работа над ошибками.		2	
51	Силовые единоборства. Отбор, плечом, бедром		2	
	Раздел 5. Соревновательная подготовка	6	8	
	Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)			
1	Товарищеская встреча внутри объединения.		4	
2	Товарищеская встреча внутри объединения.		2	
3	Товарищеская встреча внутри объединения.		2	
4	Прием нормативам по технической и физической подготовки работа над ошибками.	2		
5	Контрольные тесты.	2		
6	Подведение итогов работы за учебный год домашнее задания на каникулы.	2		
	Итого:	21	123	144

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/ п	Название разделов	месяц								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Охрана труда и техника безопасности	1				1				
2	Общая физическая подготовка	2	1	—	2	-	2	1	2	2
3	Специальная физическая подготовка	1	2	2	1	1	2	2	2	1
4	Техническая подготовка	7	4	7	4	8	5	8	6	5
4	Тактическая подготовка	2	5	4	3	4	4	4	3	2
4	Интегральная тренировка	1	3	1	1	4	2	2	1	2
5	Соревновательная подготовка Контрольные нормативы Промежуточная аттестация	1	1	1	2		1			3
всего: 144		13	17	17	17	13	16	17	18	16

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Для входной диагностики используются нормативы по ОФП и технической подготовке, соответствующие возрасту обучающихся.

- Основными формами отслеживания результатов является промежуточная аттестация, а также участие в соревновательной деятельности. (Приложение 1)

Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- самоконтроль.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы:

открытые занятия,

- зачёты,
- соревнования,

- товарищеские игры,
Открытые занятия проводятся один раз в полугодие.
Соревнования проводятся один раз в полугодие.
Входная диагностика, промежуточная аттестация - смотреть приложение 2

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы:

- * словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- * обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико- тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- * выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный.
Запись игр на видео, просмотр и разбор ошибок. Запись расстановки на доске. Направленность: комплексная и тематическая.

Разносторонняя тренировка, где обучение и тренировка является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и обеспечивает единство процесса их обучения и поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

Способы обучения строятся на дифференцированной основе, исходя из личностных качеств обучаемых.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к режиму занятий детей мини-футболом.

Расписание занятий в спортивно - оздоровительных группах и группах начальной подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;
- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2-х раз в неделю;
- между занятиями в общеобразовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно-тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 21.20 ч.;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Требуется спортивная площадка не менее 12*24 метра.

1. Мяч мини-футбольный 10 шт (размер 4)
2. Фишки 20 шт.
3. Манишки игровые 10 шт.
4. Ворота мини-футбольные 2 шт.
5. Скакалка 30 шт
6. Мяч набивной 10 шт
7. Палки гимнастические 10 шт
8. Мячи волейбольные 9 шт.
9. Мячи баскетбольные 5 шт.
10. Мячи теннисные 15 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов Спортивные игры. «Академия» 2014.
2. Былеева Л., Короткое И., Яковлев В.. Подвижные игры. М. «Физкультура и спорт». 2014.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. ФиС2008.
4. Громова О.Е.. Спортивные игры для детей. М. « ТЦ Сфера». 2003.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2010.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

(1 год обучения)

Бег 30 м (сек)			Челночный бег 3 x 10 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание на перекладине (раз)			Бег 15 м сведением мяча (сек)		
В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
6,1	6,8	8,1	10,3	11,0	11,5	128	114	85	4	2	0	9,9	10,3	10,6

Приложение №2

Специализация и направленность		Вид упражнения		6-7 лет		
				Оценка результата		
				Н	С	В
ОФП	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	7,4-8,0	6,8-7,3	6,6-6,7
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	-	-	-
		3	Бег 300 м (мин)	1,13- 1,28	1,29- 1,43	1,44- 2,05
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	-	-	-
	Скоростно- силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	86-101	102- 114	115- 127
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3

Специализация и направленность		Вид упражнения		8-9 лет		
				Оценка результата		
				Н	С	В
ОФП	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	5,9	5,7	5,5
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,0	9,8	9,5
		3	Бег 300 м (мин)	68	66	64
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	750- 850	850- 900	950- 1000
	Скоростно- силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	130	140	155
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3
СФП	Скоростно- силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	18	20	22
	Скорость	8	Бег 15м сведением мяча (сек)	7,1	7,0	6,9

Техническая подготовка	9	Удары на точность по воротам (м)	1	2	3
	10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12,6	12,4	12,1
	11	Жонглирование мячом (раз)	3	4	5

Специализация и направленность		Вид упражнения		10-11 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
ОФП	Скорость	1	Бег 30 м (сек)	5,9	5,7	5,5
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,0	9,8	9,5
		3	Бег 300 м (мин)	68	66	64
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	750- 850	850- 900	950-1000
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	130	140	155
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3
СФП	Скоростно-силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	18	20	22
	Скорость	8	Бег 15м сведением мяча (сек)	7,1	7,0	6,9
Техническая подготовка		9	Удары на точность по воротам (м)	1	2	3
		10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12,6	12,4	12,1
		11	Жонглирование мячом (раз)	3	4	5

Специализация и направленность		Вид упражнения		12 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
ОПФ	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	5,8	5,6	5,4
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,8	9,5	9,1
		3	Бег 300 м (мин)	65	64	63
	Выносливость	4	Бег 6 мин (м)	800- 900	900-1100	1000
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	135	145	160
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4
СПФ	Скоростно-силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	22	24	26
	Скорость	8	Бег 15м сведением мяча (сек)	6,9	6,8	6,7
Техническая подготовка		9	Удары на точность по воротам (м)	2	3	4
		10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,1	9,9	9,7
		11	Жонглирование мячом (раз)	4	5	6

Специализация и направленность		Вид упражнения		13 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
ОПФ	Скорость	1	Бег 30 м (сек)	5,7	5,5	5,3
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,5	9,5	8,8
		3	Бег 300 м (мин)	63	62	61
	Выносливость	4	Бег 6 мин (м)	950- 900	100-1050	1100-1150
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места (см)	140	155	165
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4
СПФ	Скоростно-силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	28	30	32
	Скорость	8	Бег 15м сведением мяча (сек)	6,6	6,4	6,2
Техническая подготовка		9	Удары на точность по воротам (м)	3	4	5
		10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	9,9	9,7	9,5
		11	Жонглирование мячом (раз)	5	6	7

Специализация и направленность		Вид упражнения		14-15 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
ОПФ	Скорость	1	Бег 30 м (сек)	5,8	5,6	5,4
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	8,8	8,5	8,1
		3	Бег 300 м (мин)	65	64	63
	Выносливость	4	Бег 6 мин (м)	800- 900	900-1100	1000
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места (см)	135	145	160
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4
СПФ	Скоростно-силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	22	24	26
	Скорость	8	Бег 15м сведением мяча (сек)	6,9	6,8	6,7
Техническая подготовка		9	Удары на точность по воротам (м)	2	3	4
		10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,1	9,9	9,7
		11	Жонглирование мячом (раз)	4	5	6

